



PRIVATE PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
DER DIÖZESE LINZ

MASTERARBEIT

Zum Abschluss des
Masterstudiums für Primarstufe

Achtsamkeit im Unterricht der Volksschule

vorgelegt von
Theresa Mayer, BEd.

Betreuung
Mag. Dr. (in) Nina Jelinek
(Allgemeine Bildungswissenschaften)

41802182
20133 Wörter
Linz, Mai 2024

Vorwort

Das Thema Achtsamkeit beschäftigte mich schon im Laufe meines Studiums. Für mich ist das als ein wichtiges und vorrangiges Thema zu betrachten, denn es gibt immer mehr Menschen, die nicht aufeinander achten. Daher möchte ich mehr über Achtsamkeit gegenüber anderen und gegenüber mir selbst erfahren und erforschen.

Da es nachgewiesen ist, dass Lehrpersonen einen Einfluss auf die Persönlichkeit ihrer Schüler*innen haben, ist es mir besonders wichtig, mit ihnen achtsam umzugehen und ihnen zu zeigen, wie einfach es ist, achtsam mit anderen und sich selbst umzugehen. Ich unterrichte an einer Kleinschule im Bezirk Schärding mit zwei Klassen. Die Kinder genießen entspannte Stunden in der Schule und bringen dadurch auch in den „Lernfächern“ ihre besten Leistungen.

Ich persönlich lege viel Wert darauf, dass andere Menschen achtsam mit mir kommunizieren und umgehen. Auch daher ist es ein spannendes Thema für mich, denn ich kann mich im Laufe der Arbeit bestimmt persönlich weiterbilden. Daraus erwuchs mein Anliegen, mich mit Achtsamkeit im Unterricht der Volksschule auseinanderzusetzen.

Ein großes Dankeschön gilt Frau Mag. Dr.(in) Nina Jelinek, welche mich beim Aufbau, sowie der Forschung dieser Arbeit tatkräftig unterstützte. Frau Jelinek war bemüht, mir jede Frage zu beantworten, die Forschung laut aktueller Richtlinien aufzubauen und ließ mir trotzdem die Freiheit, meine Arbeit weitestgehend so zu gestalten und zu forschen, wie ich es mir vorstellte.

Ein weiterer Dank gilt allen Interviewpartner*innen, die sich bereit erklärten, mein Leitfadeninterview zu beantworten. Ohne sie wäre diese Arbeit mit der Forschung nicht möglich gewesen. Weiters bedanke ich mich bei meinen Korrekturleser*innen.

Abstract Deutsch

Diese Masterarbeit beschäftigt sich mit dem Umgang von Achtsamkeit im Unterricht der Primarstufe, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II. Der Schwerpunkt liegt auf der Achtsamkeit gegenüber anderen und der Achtsamkeit gegenüber sich selbst.

Ziel dieser Forschung ist es, herauszufinden, ob es Unterschiede im Umgang mit Achtsamkeit bei den drei genannten Schultypen gibt. Es wurden ausschließlich Lehrpersonen befragt, welche von sich aus behaupten, dass ihnen Achtsamkeit im Unterricht sehr wichtig ist.

Der erste Teil der Arbeit beschäftigt sich mit der Literatur von Lehrergesundheit, Achtsamkeit und es werden einige Achtsamkeitsübungen für den Unterricht erklärt. Im zweiten Teil werden die Interviews, welche mit einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) analysiert wurden, ausgewertet.

Ein zentrales Resultat ist, dass Achtsamkeit im Unterricht in allen drei Schultypen enorm wichtig ist. Befragte geben an, Achtsamkeit sei wichtig, da sie ein Vorbild für ihre Schüler*innen sind. Außerdem wird erforscht, dass Achtsamkeit als Routine im Alltag eingeführt werden sollte. Übungen zur Achtsamkeit werden in allen drei Schultypen durchgeführt, da solche nicht nur als Entspannung der Schüler*innen gesehen werden, sondern auch der Lehrer*innen. Daher gibt es bei den Ergebnissen wenig erkennbare Unterschiede bezüglich der unterschiedlichen Schultypen.

Abstract English

This master's thesis deals with the use of mindfulness in teaching at primary level, secondary level I and secondary level II. The focus is on mindfulness towards others and mindfulness towards oneself.

The aim of this research is to find out whether there are differences in how mindfulness is handled in the three types of schools mentioned. Only teachers who claimed that mindfulness in class was very important to them were interviewed.

The first part of the work deals with the literature on teacher health, mindfulness in general and in school and explains some mindfulness exercises for teaching. In the second part, the interviews, which were analyzed using a qualitative content analysis according to Mayring (2015), are evaluated.

A central result is that mindfulness in teaching is extremely important in all three school types. Respondents say mindfulness is important because they are role models for their students. It is also being researched that mindfulness should be introduced as a routine in everyday life. Mindfulness exercises are carried out in all three types of schools, as these are not only seen as relaxing for the students, but also for the teachers. Therefore, there are little noticeable differences in the results between the different school types.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	7
2	Bildung und Gesundheit	9
2.1	Lernfreude.....	9
2.2	Psychische Gesundheit.....	11
2.3	Lehrergesundheit	12
2.3.1	Säulen der Lehrergesundheit	14
2.3.2	Entspannung	16
2.3.3	Mentaltraining.....	17
2.4	Burnout	19
3	Achtsamkeit.....	22
3.1	Weg zur Achtsamkeit	24
3.2	Meditation	27
3.3	Mindfulness-based Stress Reduction (Mbsr)	29
3.4	Achtsame Kommunikation mit Kindern	33
3.4.1	Emotionen und Gefühle.....	35
3.5	Unachtsamkeit	37
4	Achtsame Schule.....	39
4.1	Die Haltung des Lehrers	40
4.2	Achtsamkeitsübungen.....	41
4.2.1	Übungen am Tagesbeginn/ Unterrichtsbeginn	44
4.2.2	Übungen am Tagesende/ Unterrichtsende.....	46
4.2.3	Wahrnehmungs- und Stilleübungen	48
4.2.4	Rituale	50
4.2.5	Übungen während des Unterrichts	54

5	Fragestellung und Methode	57
5.1	Fragestellung und Forschungsziel	57
5.2	Methode	58
5.3	Qualitative Forschung	59
5.4	Leitfadeninterview	61
5.4.1	Interviewpartnerinnen	62
5.4.2	Auswertung	62
6	Ergebnisse.....	64
6.1	Persönliches Befinden im Lehrerberuf	64
6.2	Begriff „Lehrergesundheit“	67
6.3	Image der Lehrer*innen in der Gesellschaft.....	70
6.4	Achtsamkeit/ Unachtsamkeit.....	73
6.4.1	Begriff Achtsamkeit/ Unachtsamkeit	73
6.4.2	Alltägliche Praxis von Achtsamkeit	75
6.5	Achtsamkeit in der Schule.....	77
6.5.1	Achtsame Kommunikation und Entspannung	78
6.5.2	Achtsamkeit im Unterricht.....	80
7	Diskussion	84
8	Literaturverzeichnis	90
9	Abbildungsverzeichnis	93
10	Anhang	94
10.1	Interviewleitfaden	94

1 Einleitung

„Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll.“ (Anderssen-Reuster, 2011, S.1).

Lehrpersonen, die Freude ausstrahlen, gesund sind und Freude am Beruf haben, können Wissen auf einer besonderen Ebene vermitteln. Lernen soll den Kindern Spaß machen. Die Grundlagen von Gesundheit und Bildung, sowie der Lehrgesundheit werden deshalb in den ersten Kapiteln beschrieben. Daraus erschließt sich die erste Forschungsfrage: *„Wie kann sich eine Lehrperson vorbeugend verhalten, um psychische Krankheiten zu meiden?“*

Als Lehrperson ist es enorm wichtig, eine positive Beziehung zu den Schüler*innen aufzubauen. Mithilfe von achtsamer Kommunikation und achtsamen Umgang kann die positive Beziehung bestärkt werden. Daher werden in den nächsten Kapiteln Achtsamkeit generell, die Achtsamkeit im Kontext Schule und spezifische Achtsamkeitsübungen beschrieben. Meine nächste Forschungsfrage: *„Wie kann der Unterricht in der Grundschule qualitativ hochwertig und achtsam gestaltet werden?“* wird in den Kapiteln 3 und 4 beschrieben.

Die ersten beiden Forschungsfragen werden auch in der Empirie untersucht. Um die Literatur dieser Masterarbeit zu unterstreichen wird anschließend ein Interviewleitfaden erstellt, welchen Lehrpersonen der Primarstufe, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II in Form eines Interviews beantwortet haben. Daraus erschließt sich die letzte Forschungsfrage: *„Was denken Lehrpersonen an der Volksschule, Mittelschule und weiterführenden Schule über Unterrichtsstunden, bei denen besonders viel Wert auf die Achtsamkeit gegenüber ihren Schüler*innen gelegt wird?“*

Im vorletzten Kapitel 6 werden alle Ergebnisse der Interviews beschrieben und miteinander verglichen.

Das letzte Kapitel 7 „Diskussion“ verbindet die Theorie mit der Empirie. Die Ergebnisse werden nochmal zusammengefasst und analysiert.

2 Bildung und Gesundheit

Gesundheit wird in der Verfassung der WHO als ein Zustand des körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens definiert. Gesundheit umfasst aber auch die Fähigkeit jedes Einzelnen, Gesundheitspotentiale auszuschöpfen und entsprechend auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren (Roschker, 2014, S.4).

Laut Studien herrscht eine enge Korrelation zwischen Bildung und Gesundheit. Ein höherer sozialer Status führt demnach zu einem positiven Einfluss auf die Gesundheit. Eine Studie in Deutschland ergab, dass sich Personen mit niedriger Bildung aufgrund von chronischen Erkrankungen im Alltag eingeschränkt fühlen. Ebenso zeigte sich, dass ein hohes Bildungsniveau die Lebenserwartung um bis zu 5 Jahre steigert.

Anhand der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2009“ ist ersichtlich, dass Personen mit geringer Schulbildung ihre Gesundheit schlechter einschätzen als jene mit einem höheren Schulabschluss (Gretz, 2014, zitiert nach Lampert/Kroll 2011, S.250ff.).

2.1 Lernfreude

Anhand der oben angeführten Studie ist ersichtlich, dass sich beim Thema „Lernen“ jeder angesprochen fühlt. Lernen ist für viele nichts, das erzwungen werden kann. Jemand der richtig lernen will, muss offen dafür sein, das Gelernte auch dauerhaft aufnehmen zu können. Das Lernen geschieht auch oft unbewusst in unterschiedlichen Situationen mit Mitmenschen, bei denen ich lerne, ob das Verhalten der Situation angemessen ist, oder nicht. Ist das Lernen mit einem Muss verbunden, macht es nicht mehr so viel Spaß. Wird es aus freien Stücken gemacht, so bereitet das Lernen Freude und es fruchtet. Lernen beinhaltet also viele

verschiedene Komponenten und ist somit ein komplexes Thema. Demnach führen die vier wesentlichen Aspekte zu einem fruchtbaren Lernen.

Lernen ist Beziehung: Über eine zwischenmenschliche Beziehung erhält der Mensch die Möglichkeit, ein gesundes Selbst und eine eigene Identität zu entwickeln. Zuwendung und Kommunikation sind demnach positive Grundlagen für ein gelingendes Lernen. Das subjektive Bewusstsein eines Menschen baut sich von außen nach innen auf, das heißt, dass der Mensch von der Umwelt beeinflusst wird. Im Umgang mit den Mitmenschen erfährt man das eigene Wesen, indem es quasi gespiegelt wird. Daher ist die Beziehung zu konkreten Mitmenschen für die Lernmotivation ein bedeutsames Merkmal.

Lernen ist aktive persönliche Stellungnahme: Der Mensch wird nicht nur von seiner Umwelt beeinflusst, sondern er selbst ist aktiv an seinem Werden beteiligt. Ob aktiv oder passiv, ob kontaktfähig oder egoistisch, ob mutig oder feige, ob leicht bewegbar oder stumpf – das Kind selbst entscheidet im Einklang der Umwelt, für sein ganzes Leben. Das Individuum ist somit ein Künstler seiner eigenen Persönlichkeit. Störungen des Lernverhaltens sind deshalb oftmals verschlüsselte Botschaften, da erst über ein Verständnis des Individuums, der individuellen Logik und deren Wechselwirkungen mit der Umwelt erkannt werden müssen.

Lernen ist zielbestimmt: Erfahrungen sind nicht immer die Ursache von Erfolg, sondern, das, was aus den Erfahrungen gemacht wird und welche Ziele daraus gesteckt werden. Das bedeutet, dass alle Handlungen des Menschen über die eigenen Ziele bestimmt werden. Einige eigene Ziele sind einem vielfach bewusst, einige gelten für die gesamte Menschheit, wie zum Beispiel das Ziel der Sicherheit. Welche einzelnen Ziele aber zu dieser Sicherheit führen, das entscheidet jeder selbst (Fuchs-Brüninghoff, 1992, S.8ff.).

Lernen muss Sinn machen: Auf das schulische Lernen bezogen, sagt die Pädagogin Fuchs-Brüninghoff: „Wenn Eltern oder Lehrer die Wichtigkeit schulischer Leistungen im Unterricht als Selbstzweck ansehen, ohne Rücksicht darauf, ob das Kind den Lehrstoff als sinnvollen Bestandteil eines umfassenderen Lebenszieles begreift, dann kann das Kind mit Gleichgültigkeit reagieren, da es keinen Sinn darin sehen kann, gute Noten zu erzielen.“ (Fuchs-Brüninghoff, 1992, S.17).

Die Frage der Sinnhaftigkeit stellt sich aber nicht nur im schulischen Bereich, sondern es müssen auch ganz allgemein die außen wirkenden Komponenten für das Individuum Sinn ergeben. Was also Sinn ergibt, kann nicht verallgemeinert werden, denn dies erfolgt erst über eine zweiseitige Betrachtung von Sender und Empfänger einer Nachricht, oder Handlung.

Alle vier Aspekte des Lernens können aber nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Lernen ist ein System, indem alle Aspekte ein Gefüge ergeben. Wenn also verstanden wird, welcher Sinn gewisse Lernhaltungen für den Einzelnen haben, wie wichtig die Beziehung zueinander ist, welche Ziele verfolgt werden und was die eigene Aktivität ausmacht, dann stehen jedem vielfältigere Möglichkeiten zur Verfügung, Lernprozesse erfolgreicher zu gestalten (Fuchs-Brüninghoff, 1992, S.17ff.).

2.2 Psychische Gesundheit

Der Begriff psychische Gesundheit wird in verschiedenen Therapierichtungen unterschiedlich definiert. Trotz der unterschiedlichen Ausgangspunkte, zielen die verschiedenen Therapierichtungen auf die Ermöglichung vielfältiger Verhaltensweisen ab. Die Verhaltenstherapie setzt sich zum Ziel, bestimmte Verhaltensweisen einzuüben. Die Gesprächstherapie sowie die Psychoanalyse schafft bestimmte Bedingungen, um in verschiedenen Situationen unterschiedlich zu handeln. Eine solche Bedingung kann beispielsweise das Aufheben einer Verdrängung sein. An Stelle unbewusster

Symptome oder Reaktionen auf bestimmte Situationen treten (zum Schutz der psychischen Gesundheit) bewusst geplante Verhaltensweisen ein. Die Selbstwahrnehmung ist ein großes Ziel der Therapien. Während diese nicht nur durch das Verständnis und die Akzeptanz des Therapeuten gesteigert wird, kann sie auch durch die Wahrnehmung der Motivation der Mitmenschen vergrößert werden. Das heißt also, wenn eine genauere Selbstwahrnehmung angestrebt wird, so wird auch das Verständnis von anderen Personen erleichtert. Ein weiteres Ziel der psychischen Gesundheit ist die Steigerung des Selbstvertrauens, um den eigenen Gefühlen in unterschiedlichen Situationen zu vertrauen. Durch die Zuwendung des Therapeuten soll ermöglicht werden, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und bewusst aufgrund der eigenen Erfahrungen zu reagieren und diese auch auszudrücken.

Alle Therapien setzen sich als psychotherapeutisches Handeln die Einsicht, das Selbstvertrauen und die Verhaltensvielfalt als Ziel und somit als Kriterien für psychische Gesundheit (Heinz, 2016, S.71ff.).

2.3 Lehrgesundheit

Auch wenn der Lehrerberuf zu den Berufen mit der höchsten psychischen Belastung zählt, wird nicht jede Lehrperson beziehungsweise Schulleitung gleichermaßen krank. Daher lohnt es sich, dieses Thema differenziert zu betrachten. Die Arbeitspsychologie, sowie die Arbeitsmedizin unterscheidet bei der Berufsausübung drei verschiedene Kategorien: Belastungen, Anforderungen und Beanspruchung.

Unter Belastungen werden beeinträchtigende, behindernde materielle, soziale oder organisatorische, beziehungsweise erschwerende Arbeitsbedingungen verstanden, welche zu einer Beschränkung der reibungslosen Ausführung des Berufes führen. Allgemeine Rahmenvorgaben, wie zum Beispiel die Klassengröße, die Unterrichtsverpflichtung oder Schulorganisation können einer gewissenhaften Erfüllung der Aufgaben im Weg stehen.

Ebenso sind Belastungen gemeint, welche an einer bestimmten Schule entstehen durch die Anwesenheit der dort arbeitenden Personen und der Beziehung zueinander. Bauliche Gegebenheiten beeinflussen die Arbeitssituation ebenfalls enorm.

Merkmale eines Arbeitsauftrages und Arbeitsplatzes und Personenmerkmale beschreiben die Anforderungen für eine qualifizierte Berufsausübung. Im Lehrerberuf kann eine fehlende Arbeitsbeschreibung ein Grund dafür sein, warum Lehrer*innen immer wieder neue pädagogische Aufgaben erledigen müssen.

Die psychische Beanspruchung geht einher, ob bestimmte Arbeitsbedingungen oder Ereignisse als Belastung für das Individuum empfunden werden. Sie hängt nämlich von der subjektiven Wahrnehmung jedes Einzelnen ab und den individuellen Bewältigungsstrategien. Es gibt Situationen, die eine Lehrperson als Bedrohung der Leistungsfähigkeit erlebt und sie somit an ihre Grenzen bringt. Es gibt auch die andere Lehrperson, welche dies als eine interessante Herausforderung ansieht. Daraus ergibt sich, dass Ereignisse erst durch subjektive Aspekte zu einer psychischen Belastung führen können. Daher werden auch gesundheitliche Maßnahmen nicht von allen gleichermaßen angestrebt werden. Wenn die Voraussetzungen an einer Schule nicht gegeben sind, so können auch „normale“ Anforderungen zu einer psychischen Belastung werden. Dazu zählen vor allem die fachlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen jedes Einzelnen. Auch sein Wissen, die physischen und psychischen Ressourcen, Selbststeuerung und die körperlichen Maßnahmen zählen zu der Voraussetzung, wie Belastungen und der damit einhergehende Stress bewältigt wird. Der Anspruch an sich selbst, eigene Ziele, sowie Erwartungen an die persönlichen beruflichen Erfolge können Indikatoren für eine psychische Belastung sein (Heyse, 2011, S.14f.).

2.3.1 Säulen der Lehrergesundheit

Um die Gesundheit der Lehrpersonen aufrechtzuerhalten, gibt es drei Ansatzpunkte:

- Das Verhalten der einzelnen Personen (Verhaltensmanagement)
- Die Arbeitsbedingungen innerhalb der Schule (Verhältnismanagement)
- Die Rahmenbedingungen des Schulsystems (Verhältnismanagement).

Die Gesundheit der Lehrpersonen beruht demnach auf zwei Säulen.

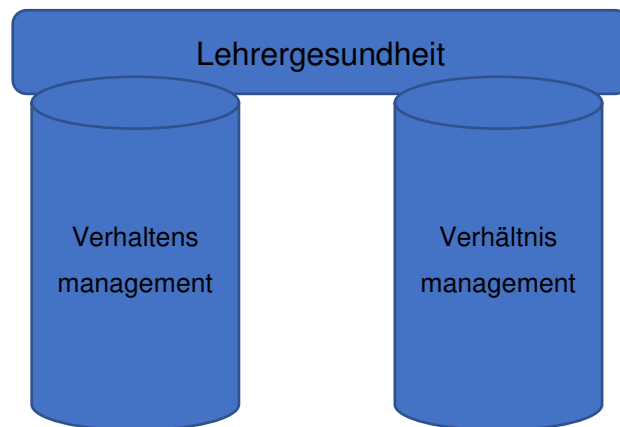


Abbildung 1: Lehrergesundheit (nach Heyse, 2011, S.22); eigene Darstellung

Das **Verhaltensmanagement** umfasst Bemühungen jeglicher Art, welche die Selbstverantwortung für die gesunde Erhaltung durch Stärkung und Aktivierung der eigenen Ressourcen beinhaltet. Diese Bemühungen sollen präventiv angewendet werden. Jeder soll alle Möglichkeiten der Belastungs- und Anforderungsbewältigung, sowie die eigene Stressresistenz zum Erhalt und zur Förderung beziehungsweise zur Wiederherstellung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit optimieren. Das schulinterne **Verhältnismanagement** beschäftigt sich mit der Frage, wie konkrete Verhältnisse an der jeweiligen Schule so gestaltet werden, damit einerseits die Erfüllung des beruflichen Auftrages unterstützt wird und

andererseits das Belastungspotential möglichst gering gehalten wird. Das bildungspolitische Verhältnismanagement nimmt das gesamte Schulsystem in den Blick, welches die psychische und physische Gesundheit fördern soll. In die Lösungsverantwortung des Einzelnen dürfen keine kontraproduktiven beziehungsweise gesundheitsschädigende Arbeitsbedingungen einfließen. Das Arbeitsschutzgesetz stellte 1996 fest, dass die Arbeit so zu gestalten sei, dass eine Gefährdung für Gesundheit und Leben möglichst vermieden werden soll. Die Verantwortung für all das obliegt dem Dienstherrn und dessen Vertretern. Aber auch die Mitarbeiter*innen können gemeinsam beeinflussen, ob die Arbeitssituation gesundheitsförderlich oder gesundheits-schädlich gestaltet wird. Daher wird vom Arbeitsschutzgesetz eine gegenseitige Verantwortung zugetragen.

Zwischen den beiden Säulen der Lehrergesundheit besteht also eine wechselseitige Abhängigkeit. Beide sollen nicht als Gegenseitigkeit verstanden werden und gegeneinander ausgespielt werden, sondern als wichtige Säulen, die miteinander für die Gesundheit des Einzelnen wirksam sind. Wenn es also gelingt, den Führungsstil einer Schulleitung zu größerer Transparenz, Partizipation und Wertschätzung zu ändern (= Verhaltensmanagement), so kann das für das gesamte Kollegium die Arbeitssituation in der Schule verbessern (= Verhältnismanagement). In einer kleinen Klasse (= Verhältnismanagement) kann es für die einzelne Lehrperson bedeuten, dass eine entspannte Lernsituation geschaffen werden kann, sich somit mehr um einzelne Kinder gekümmert werden kann und mit weniger Anstrengung effektiver unterrichtet werden kann. Dies kann aber nur passieren, wenn die Lehrperson den Unterrichtsstil dahingehend entsprechend modifiziert (= Verhaltensmanagement) (Heyse, 2011, 22ff.).

2.3.2 Entspannung

Menschen, welche - auch in angespannten Situationen - bewusst entspannen können sind weniger gefährdet, bedingte Krankheiten durch Stress zu bekommen. Das autogene Training oder die PMR (Progressive Muskelrelaxation) sind bekannte Programme, für die körperliche und mentale Entspannung. Untenstehend werden kleine Übungen angeführt, welche ohne großen Aufwand auch in Konferenzen, oder während des Unterrichts Entspannung bringen können.

- Unnötige Anspannungen: Da beim Sitzen oder in aufrechter Haltung die Muskeln immer unter Spannung sind, ist eine vollkommene Entspannung nur im Liegen möglich, da man sonst umfällt. Ohne es bewusst zu machen, werden immer wieder Muskeln oder Muskelpartien angespannt, die im dem Moment aber gar nicht gebraucht werden. Wenn darauf geachtet wird, merkt man zum Beispiel, dass beim Schultern hochziehen der Nacken automatisch angespannt wird. Anspannungen dieser Art kosten unnötig Energie und werden manchmal zu Ganzkörper-Verspannungen. Gelingt es also, überflüssige Muskelarbeit wegzulassen, kann dies zu einer völligen Entspannung führen.
- Körperkontrolle: Um eine Anspannung der „unnötigen“ Art festzustellen, muss man sich ganz bewusst nacheinander auf bestimmte Körperpartien konzentrieren. Wenn eine solche Verspannung gespürt wird, sollte sie losgelassen werden. Das entspannende und wohlfühlende Gefühl kann dann registriert werden.

Übung: Am besten wird mit dem Gesicht begonnen. Konzentriere dich auf dein Gesicht – Stirn, Lippen, Kiefer, Kinn, Augenbrauen. Schon während die Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird, geben die Muskeln plötzlich nach. Versuche, gespannte Muskeln bewusst loszulassen. Mit dem Hals, Schultern, Armen, Händen, Bauch, Gesäß, Beinen und Füßen fährst du fort. Diese bewusste Aufmerksamkeit kann schon viele kleine Verspannungen lösen.

- Routinemäßiger Körpercheck: In nahezu jeder Situation kann dieser Körpercheck durchlaufen werden und somit geprüft werden, wo gerade unnötige Energie verbraucht wird. Wenn dies geübt wird, so kann der Check schnell und unauffällig verlaufen. Trainiert werden sollte dies aber in Situationen, bei denen es nicht so darauf ankommt, wie etwa beim Fernsehen, oder beim Sitzen am Schreibtisch. Denn so können gewisse Routinen entwickelt werden, welche im Ernstfall sehr schnell Entspannung bringen können.
- Hotspot: Es gibt Menschen, die fast eine schlagartige Entspannung erreichen, wenn sie sich auf einen Punkt am Übergang des Halswirbels zur Brustwirbel konzentrieren. Probiere es aus und finde deinen persönlichen „Hotspot“ (Heyse, 2011, 46f.).

2.3.3 Mentaltraining

Das mentale Training setzt sich aus einigen Bausteinen zusammen, welche sich gegenseitig unterstützen beziehungsweise ergänzen. Die Einheit von Seele, Körper und Geist wird verbunden. Besonders die Verbindung zum Herzen und den Gefühlen wird erwähnt. Natürlich ist es möglich, ohne die „Herzlichkeit“ mentales Training erfolgreich zu machen, jedoch ist es einfacher, das Herz miteinzubeziehen.

Einige mentale Bausteine werden im Folgenden genannt, erklärt und markiert.

Sich **neue Ziele** zu setzen ist der Beginn des Mentaltrainings. Man selbst entscheidet sich bewusst dafür, Veränderungen zu machen. Ziele sind Wunschvorstellungen, deren Verwirklichung in der Zukunft liegt. Um diese Ziele zu erreichen, muss man selbst etwas dahingehend unternehmen. Ziele sollen aber für einen selbst erreichbar sein. Wichtig ist, dass die Ziele bewusst gewählt werden, denn sie haben auch eine Motivationsfunktion, durch die sie zu Erfolgen werden. Die **Atmung** ist unser Leben. Wir atmen unser ganzen Leben lang. Ein Erwachsener macht zirka zwölf Atemzüge

pro Minute. Ängstliche Menschen atmen kurz und schnell. Gelassene Menschen atmen tief und ruhig. Durch die Veränderung der Atmung kann sich das Leben verändern. Gerät jemand in Stresssituationen, so ist die Atmung ein enorm wichtiger Faktor (Petrig, 2014, S.26ff.). Ein weiterer Baustein ist das **Visualisieren**, ein inneres, bildhaftes Vorstellen von Personen, Situationen, Gegenständen und Abläufen. Das menschliche Gehirn hat die Gabe, bewusst und unbewusst innere Bilder zu erschaffen, die Gefühle oder körperliche Reaktionen erzeugen, welche wiederum bestimmte Handlungen veranlassen. Ein Beispiel: Wenn man sich eine Zitrone vorstellt, dann läuft einem das Wasser im Mund zusammen, oder man bekommt Gänsehaut. Vorstellungen erzeugen emotionale und körperliche Reaktionen im menschlichen Körper. Diese inneren Bilder und Vorstellungen passieren unbewusst, daher reagieren Menschen ständig darauf und fragen sich, warum sie sich in manchen Situationen nicht gut und in anderen fröhlich fühlen. Fantasiereisen helfen Stress abzubauen und die Wahrnehmung zu steigern. Sie sind Tagträume, in denen gelernt werden kann, in der Fantasie Vorstellungen zu entwickeln und somit Ziele zu erreichen (Petrig, 2014, S.46ff.). **Glaubenssätze** bestimmen das Leben. Jeder Mensch hat individuelle Meinungen, welche aufgrund von bestimmten Erlebnissen und Erfahrungen gebildet wurden. Diese Glaubenssätze sind Wahrheiten, von denen der individuelle Mensch überzeugt ist. Daher wird das Denken, Handeln und Fühlen davon geprägt. Sie geben dem Menschen ein Gefühl von Sicherheit und kann ihn aber wiederum auch einschränken und dazu beitragen, dass immer wieder enttäuschende Erfahrungen gemacht werden. Daher können diese Glaubenssätze auch verändert werden. Wichtig hierbei ist, dass man innerlich dazu bereit ist. Die Grundlage dazu ist, dass einem bewusst ist, dass nur man selbst das eigene Verhalten ändern kann, jedoch nicht das Verhalten von anderen Menschen. Die neuen Glaubenssätze werden dann zu **Affirmationen**. Darunter versteht man bekräftigende, aufbauende Gedanken. Positive Glaubenssätze stärken das Vertrauen in die eigene Kraft. Sie unterstützen auf dem Weg zum Wachstum und zur Veränderung in allen Lebensbereichen.

Diese Bausteine sollen den Alltag als Lehrperson vereinfachen und helfen, sich glücklich zu fühlen. Bei all diesen Bausteinen darf das Wichtigste nicht vergessen werden: das Herz und die damit verbundene Liebe (Petrig, 2014, S.69ff.).

2.4 Burnout

Die Fachwelt ist sich nicht einig, wie Burnout richtig definiert ist. Sie orientiert sich aber an bestimmten Beschwerden. Burnout ist eine Folge von beruflicher oder privater Überlastung und wird als ein Syndrom mit unterschiedlichen Beschwerden bezeichnet. Symptome von Burnout sind:

- Erschöpfung: Betroffene sind ständig müde, fühlen sich energielos und ausgelaugt.
- Verringerte Leistungsfähigkeit: Menschen mit Burnout fällt es schwer, ihre bisherige Leistung zu halten. Es kommt zu Konzentrationschwierigkeiten und Antriebslosigkeit. Ein Treffen mit Freunden kann sie schon sehr überfordern.
- Entfremdung von der Tätigkeit: Menschen, die dieses Syndrom haben, erleben ihre Tätigkeit als belastend. Das Selbstwertgefühl sinkt.

Auch Schlafstörungen, Gefühle innerer Leere, Probleme mit der Familie und Freunden treten auf. Ebenso können körperliche Probleme, wie etwa Verdauungsprobleme oder Schmerzen auftreten. Da Burnout ein Risikofaktor für weitere Krankheiten, wie zum Beispiel Depressionen oder andere psychische Krankheiten sein kann, sollte dies immer abgeklärt werden.

Wie verläuft das Burnout?

Die vollkommene Erschöpfung ist nicht von einem auf den anderen Tag da. Fachleute beschreiben das Burnout in einem Verlauf von 12 Stadien. Nicht bei jeder Person ist dies gleich.

1. **Der Zwang, sich zu beweisen:** Aus gesundem Engagement kann Überehrgeiz entstehen. Der Verlust von Motivation ist möglich.
2. **Ein verstärkter Einsatz:** Leidtragende versuchen, ihre Arbeit immer und immer besser zu machen. Dabei achten diese kaum darauf, ob das für sie machbar ist.
3. **Die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse:** Soziale Kontakte, Entspannung oder Ruhe verbieten sich Betroffene. Sie haben das Gefühl, dass sie sich dafür keine Zeit nehmen können/dürfen. (→ ab diesem Stadium sollte professionelle Hilfe beansprucht werden!)
4. **Die Verdrängung von Bedürfnissen und Konflikten:** Es kommt vermehrt zu Fehlleistungen wie zum Beispiel Verwechslungen, Verspätungen und auch zu Konflikten.
5. **Die Umdeutung von Werten:** Betroffene „stumpfen“ ab. Was ihnen vorher wichtig war, kommt kaum mehr in ihrem Leben vor.
6. **Eine verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme:** Sie schotten sich immer mehr von ihrem Umfeld ab. Es kann zu Zynismus, Ungeduld, Aggression körperlichen Beschwerden und so weiter kommen.
7. **Der soziale Rückzug.** Die Abschottung verschlimmert sich. Orientierungslosigkeit tritt auf. Ersatzbefriedigungen kommen in den Vordergrund, zum Beispiel Alkohol, Essen, Shoppen.
8. **Die Verhaltensänderungen:** Diese Menschen suchen nun noch mehr Ersatzbefriedigungen und ziehen sich von ihrem Umfeld noch weiter zurück.
9. **Der Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit:** Sie fühle sich selbst nicht mehr in der Lage über das eigene Leben zu bestimmen.

10. **Die innere Leere:** Panik, Angst und Mutlosigkeit treten auf.
11. **Die Depression:** Dieses Stadium ist eine depressive Episode. Suizidgedanken und Verzweiflung spielen eine große Rolle.
12. **Die völlige Burnout-Erschöpfung:** Betroffene müssen einen enormen körperlichen, emotionalen und geistigen Zusammenbruch aushalten.

Wenn Stress länger anhält, kann es zu einem Burnout kommen. Ursachen von Burnout können unter anderem auch eine zu hohe Verantwortung, eine dauerhafte Überforderung oder zu große Erwartungen an die eigenen Leistungen sein (BMSGPK, 2022, 18.07.2023).

Studien zufolge liegt es einigen Lehrer*innen schwer auf dem Herzen, dass die Gesellschaft dem Beruf ein schlechtes Image verleiht. Dieser Studie zufolge nahm das Ansehen der Grundschullehrer innerhalb von 30 Jahren um 15 Prozent ab. So gaben 1995 nur noch 21 Prozent der Befragten an, dass sie diesen Beruf schätzen. Jeder Mensch hatte in seiner Schullaufbahn Lehrer*innen, die gerecht zu ihm waren und welche, die ungerecht waren. Daher sehen Leute Lehrpersonen entweder als hoch moralisch, also engagiert an, oder es wird das Gegenteil davon wahrgenommen (Hillert, 2004, S.28ff.).

3 Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll.“ (Anderssen-Reuster, 2011, S.1).

Anderssen-Reuster meint damit, dass die Achtsamkeit einerseits desillusionierend und nüchtern sei und andererseits integrierend und liebevoll. Sie ist ein Instrument, um unsere geistigen und körperlichen Regungen zu beobachten und vermittelt gleichzeitig einen Kontakt mit der Gegenwart, die häufig nicht erlebt wird (Anderssen-Reuster, 2011, S.1). Ursprünglich kommt der Begriff der „Achtsamkeit“ aus dem Buddhistischen. In dieser Lehre wird mit der Konzentration für den Augenblick geübt. Damit werden Menschen angeleitet, im Hier und Jetzt zu leben, Gefühle und die eigene Realität klarer zu sehen, sowie die Gedanken und Empfindungen des Körpers wahrzunehmen. Das persönliche Wohlbefinden wird durch die Achtsamkeit gestärkt. In den letzten Jahrzehnten haben sich Wissenschaftler und Praktiker vermehrt mit dieser Lehre beschäftigt. Dadurch haben sich im Laufe der Zeit einige verschiedene Strömungen entwickelt, welche auch unterschiedliche Definitionen hervorbringen (Mazzola, Rusterholz, 2013). Kabat-Zinn meinte 2010, dass Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam zu sein und bewusst im Augenblick zu leben, ohne darüber zu urteilen (Mazzola, Rusterholz, 2013, zitiert nach Kabat-Zinn, 2010, S.18). Weiss definierte Achtsamkeit 2011 als ein machtvoll Instrument, das auf dem Weg zur Einsicht, Gelassenheit und Konzentration sei, welches Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbsteinführung, Selbstfürsorge und Selbstführung fördert (Mazzola, Rusterholz, 2013, zitiert nach Weiss et al., 2011, S.15). Trotz der vielen Definitionen verschiedener Wissenschaftler ist Achtsamkeit ein kaum fassbarer Begriff, da auch die Fähigkeit zur Achtsamkeit einer Person nicht von außen erkennbar ist, beziehungsweise sich messen lässt. Damit sie aber dennoch geübt und gelehrt wird, wird versucht, sie in Teilfertigkeiten aufzuteilen, welche trainierbar sind. Damit solche Teilfertigkeiten

(Facetten) genauer bestimmt werden können, wertete eine amerikanische Forschergruppe Fragebögen zu diesem Thema aus und konnte dabei unterschiedliche Fertigkeiten erkennen, die sich beschreiben, beobachten und üben lassen. Diese Fertigkeiten werden als die fünf Facetten der Achtsamkeit beschrieben. Genaueres dazu in der untenstehenden Tabelle (Mazzola, Rusterholz, 2013, S.24f.).

Teilfertigkeit = Facette	Erläuterung der Facette
1. Mit Aufmerksamkeit handeln	Bei der ersten Facette wird im Hier und Jetzt gehandelt. Die Aufmerksamkeit, sowie die Konzentration wird auf die aktuelle Handlung gelenkt.
2. Beschreiben	In der zweiten Facette werden die Erfahrungen und Gefühle beschrieben, sowie anderen Menschen die eigenen Gefühle mitgeteilt.
3. Non-Reaktivität	Die dritte Facette beinhaltet, in Konfliktsituationen gelassen zu bleiben und sich nicht begeistern lassen für überstürzte Reaktionen.
4. Akzeptieren ohne Bewertung	In der vierten Facette werden Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken akzeptiert, ohne diese zu kategorisieren oder beurteilen.
5. Beobachten	Bei der letzten Facette wird auf Körperempfindungen und Gefühle geachtet, sowie deren Auswirkungen auf das eigene Verhalten und die eigene Stimmung wahrgenommen.

Abbildung 2: Die fünf Facetten der Achtsamkeit (nach Mazzola, Rusterholz, 2013, S.24f.); eigene Darstellung

3.1 Weg zur Achtsamkeit

Grundsätzlich denken viele Menschen, dass sie offen für neue Wege und Ideen sind. Sobald aber versucht wird, dies über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, beginnen die Schwierigkeiten, da man oft in alte Verhaltens – und Denkweisen zurückfällt. Um achtsamer sein zu können, müssen zuerst die destruktiven Denkweisen erkannt werden. Dies zeigt Hasson anhand der folgenden Übung.

ÜBUNG: IN DIE RICHTIGE RICHTUNG DENKEN

Nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand. Lesen Sie sämtliche Anweisungen, bevor Sie zu schreiben beginnen. Zum Schluss dieser Übung geben Sie sich eine Note, wie gut Sie diese Übung bestanden haben.

1. Schreiben Sie in die linke obere Ecke des Blattes Ihren Vornamen.
2. Schreiben Sie in die rechte obere Ecke des Blattes Ihren Nachnamen.
3. Wenn Ihr Nachname mit einem Buchstaben zwischen A und M beginnt, kreisen Sie Ihren Vornamen ein.
4. Wenn Ihr Nachname mit einem Buchstaben zwischen N und Z beginnt, kreisen Sie Ihren Nachnamen ein.
5. Notieren Sie das heutige Datum unter Ihrem Vornamen.
6. Notieren Sie Ihr Geburtsdatum unter Ihrem Nachnamen.
7. Wenn Ihr Geburtstag in einem der Monate zwischen Januar und Juni liegt, unterstreichen Sie Ihren Geburtstag einmal.
8. Wenn Ihr Geburtstag in einem der Monate zwischen Juli und Dezember liegt, unterstreichen Sie Ihren Geburtstag zweimal.

Wenn auf dem Blatt vor Ihnen irgendetwas steht, bevor Sie sämtliche Instruktionen gelesen haben, geben Sie sich null Punkte! Gehen Sie noch einmal zurück und lesen Sie die Anweisung. Dort steht, dass Sie erst sämtliche Anweisungen zu Ende durchlesen sollen, bevor Sie irgendetwas zu Papier bringen.

Abbildung 3: In die richtige Richtung denken (Hasson, 2015, S.29)

Anhand dieser Übung wird aufgezeigt, wie wichtig es ist, die tatsächliche Frage zu beantworten. Viel zu häufig wird beantwortet, was der Mensch für die gestellte Frage hält. Wenn das Gehirn annimmt, dass es weiß, was die tatsächliche Frage oder Aufforderung ist, verzichtet es darauf, nach

weiteren Möglichkeiten dafür zu suchen. Diese Reaktion lässt sich wissenschaftlich erklären, da die Grundbestandteile des menschlichen Gehirns die Neuronen sind, welche Informationen verarbeiten und weiterleiten. Aus den Neuronen werden Nervenbahnen gebildet, welche automatisch aktiviert werden, wenn etwas gedacht oder getan wird. Je häufiger also dasselbe in einer bestimmten Weise gedacht oder getan wird, umso häufiger werden dieselben Nervenbahnen aktiviert. Diese Bahnen werden jedes Mal stärker und somit werden Gewohnheiten daraus. Handlungen geschehen also gedankenlos, wie bei der oben angeführten Übung. Gewohnheiten sind natürlich sehr hilfreich, denn es wäre für das Gehirn sehr anstrengend, immer wieder erneut über das Zähneputzen, das Essen, oder das Sprechen nachzudenken. Da das Gehirn größtenteils außerhalb der bewussten Wahrnehmung arbeitet, ist einem nicht bewusst, wie automatisch das Denken passiert. Dadurch wird man achtlos und fällt in gewisse Denkfallen. Der erste Schritt in Richtung Achtsamkeit ist, sich diesen Denkfallen bewusst zu werden (Hasson, 2015, S.29ff.).

Mentale Denkfallen:

- **Schwarzmalerei:** Mit verstörenden Gedanken und Worst-Case-Szenarien quält man sich selbst. Je mehr Sorgen man sich selbst macht, umso öfter stellt sich das Gehirn diese Szenarien vor, desto stärker werden diese Nervenbahnen und verfällt somit viel öfter in diese Gedanken. Bsp.: Sich Gedanken über das Verfahren im Urlaubsort machen.
- **Vorschnelles Schlussfolgern:** Situationen werden vorschnell beurteilt und entschieden. Oftmals ohne sich über alle wichtigen Informationen und Anhaltspunkte zu informieren. Das Gehirn bevorzugt Abkürzungen, ohne dass einem das bewusst ist. Bsp.: Beim Kennenlernen eines Menschen anhand seiner Art/Behandlungen in eine Berufssparte einordnen.
- **Tunneldenken:** Hier schließt das Gehirn bestimmte Möglichkeiten und Optionen aus. Wenn durch eine Pappröhre hindurch gesehen

wird, wird nur das Gesehene wahrgenommen, nicht aber das, was rundherum passiert. Dieses Denken ist oftmals hilfreich, wenn die Aufmerksamkeit in Krisen nur auf das Wesentliche fokussiert wird. Wird nur das gesehen, was gesehen werden will (Tunneldenken), so ist die Zufriedenheit sicherlich leichter gegeben. Vergisst aber ein Arzt bei der Diagnose das Rundherum, so kann dies immense Schäden hervorrufen. Das Tunneldenken bringt also mehr Zufriedenheit in einem selbst hervor, nicht aber das achtsame Leben.

- **Die Bestätigungsfalle:** Es wird gezielt nach Fakten gesucht, die die eigenen Denkweisen bestätigt. Die Bestätigungsfalle bringt viele Vorurteile zum Vorschein.

Bsp.: In einer Teamarbeit schließt eine Rosa einen Paul aus. Um die Bestätigung zu bekommen, dass dies die richtige Entscheidung war, fragt Rosa bei Johannes nach, ob die Entscheidung in Ordnung war (wobei sie weiß, dass der Johannes den Paul auch nicht im Team haben wollte).

- **Die Konformitätsfalle:** Das eigene Denken wird am Denken anderer ausgerichtet. Die Denkweisen anderer werden akzeptiert, auch, wenn sich selbst damit geschadet wird. Bsp.: Geschichte „des Kaisers neue Kleider“

Der Kaiser bekommt von Schneidern ein angeblich leichtes Gewand, welches nur für kluge Leute ersichtbar ist. Der Kaiser wollte nicht dumm erscheinen und so ließ er sich ein Gewand schneiden. Das Gewand war aber keines und er trat nackt vor sein Volk.

- **Die Schuldzuweisungsfalle:** Die Verantwortung für etwas Schiefgegangenes wird auf jemand anderen abgeschoben. Bsp.: Übersehen des leeren Autotanks. Ausrede: Zu spät bemerkt und es war dann keine Tankstelle in der Nähe.

All diese Verhaltensweisen hindern Menschen daran, achtsamer im Umgang mit anderen und sich selbst zu sein. Sobald diese Fallen bewusst wahrgenommen werden, ist es unmöglich, diesen zu

entkommen. Nur das Bewusstmachen dieser Fallen ist schon ein Ausdruck von Achtsamkeit (Hasson, 2015, S.31ff.).

3.2 Meditation

Seit Jahrtausenden erweist sich die Praxis der Achtsamkeit und Meditation als wertvoll, denn dabei wird mehr über den eigenen Geist in Erfahrung gebracht. Nachdem sich 1970 Wissenschaftler der Neurowissenschaft damit beschäftigt haben, ist nun bestätigt, dass Meditation und Achtsamkeit nicht nur den Körper und den Geist entspannen, sondern auch die Funktionen des menschlichen Gehirns insgesamt verändert können (De Bruin, 2021, S.15). Achtsamkeit gilt als eine Haltung, bei der der aktuelle Zustand wahrgenommen und beobachtet, nicht aber gewertet wird. Der Wunsch, die Achtsamkeit auszuleben, sollte von innen kommen. Daher stehen bei der Achtsamkeitsmeditation das achtsame Beobachten physischer Gedanken, Zustände und Emotionen im Vordergrund. Dies setzt sich zum Ziel, den Fluss der Emotionen und Gedanken zu beobachten und dadurch mehr Einsicht in die Abläufe derer zu bekommen. Dafür gibt es Übungen, wie etwa 15 bis 20 Minuten in Stille zu sitzen und den eigenen Atem entspannt zu beobachten. Übungen, wie diese zielen darauf ab, gelassener in Geist und Seele zu werden.

Metta-Meditation

Die Meditationen der liebenden Güte, oder die Metta-Meditationen bilden unter den Meditationstechniken eine eigene Kategorie. Insbesondere das Fördern von Verbundenheit und Mitgefühl stellen hier im Mittelpunkt. Bei der praktischen Übung dieser Meditationen werden normalerweise liebevolle Sätze für sich selbst und für andere entwickelt. Diese werden innerlich rezitiert oder ausgesprochen. Ein Beispiel dafür ist: „Möge ich glücklich sein. Möge ich geborgen sein. Möge ich gesund sein.“ Für andere

gilt: „Möge diese Person glücklich sein. Möge diese Person geborgen sein. Möge diese Person gesund sein.“ Hierbei kann man an Personen denken, die man mag, oder welche, mit denen man keine Beziehung hat (De Bruin, 2021, S.17f.).

Der Begriff des SELBST spielt in Verbindung mit Meditation und Achtsamkeit eine wesentliche Rolle. Im Allgemeinen werden beim SELBST zwei Ebenen unterschieden:

Das niedrigere Selbst	Das höhere Selbst
Das Ich, das sogenannte Ego, die Person. Das niedrigere Selbst betrifft die Identifizierung mit dem Körper, Gedanken und schwankenden Gefühlen. Also mit dem, das in der Regel „Persönlichkeit“ genannt wird.	Das höhere Selbst betrifft das, was über das Ich-Konstrukt unserer Persönlichkeit hinaus geht. Es betrifft den inneren Kern vom Menschen, der auch Seele genannt wird.

Immer wieder werden in der Wissenschaft eine Menge Fachbegriffe wie „Selbstkonzept“ oder „Selbstbild“ verwendet. Inwiefern jeder Mensch aber mit seinem Selbstbild zufrieden ist, hängt von dem Wunsch- oder Idealbild ab, welches jemand von sich selbst hat. Was möchte ich alles in meinem Leben erreichen? Wer möchte ich sein? Hierbei ist es entscheidend, dass all diese Vorstellungen mit der Außenwelt und den persönlichen Verhaltensformen zu tun haben und nichts mit dem höheren Selbst. Das höhere Selbst ist dann sozusagen der innere Lenker, also unsere Seele (De Bruin, 2021, S.25) .

Die indische Mystikerin Mutter Meera beschreibt die Seele:

„Die Seele agiert als Beschützer während unserer Leben und ist immer bei uns. Sie hat keine eigenen Wünsche. Sie ist nicht nur Zeuge oder Lenker, sondern unterstützt auch unsere Entwicklung. Frei vom Einfluss unserer Handlungen, bleibt sie während unserer Leben ständig bei uns, bis wir mit dem Göttchen eins werden.“ (De Bruin, 2021, S.26)

3.3 Mindfulness-based Stress Reduction (Mbsr)

Der Achtsamkeitslehrende Kabat-Zinn hat sich Ende der 1970er Jahre einen Kurs zur Stressbewältigung ausgedacht, welcher sich auf die eigenen positiven Erfahrungen mit Yoga und Meditation bezog. Dies war ein achtwöchiges Trainingsprogramm mit einem wöchentlichen Treffen von zirka zweieinhalb Stunden in einer Gruppe. In dieser Gruppe wurde die Achtsamkeit in Form von Meditationen geübt. Dabei ging es darum, den Moment wahrzunehmen und durch die eigene Achtsamkeit bewusst das eigene tun, denken, fühlen und empfinden wahrzunehmen. Dieses Programm machen drei wesentliche Übungen aus:

- **Body-Scan:** Dabei werden die Kursteilnehmer durch den eigenen Körper geführt, um die Empfindungen in allen verschiedenen Bereichen des Körpers zu spüren. Diese Empfindungen werden nicht bewertet. Durch diese Übung wird ein besseres Körperbewusstsein entwickelt und die Übenden kommen mit sich selbst enger in Kontakt, was ihnen ermöglicht, präsent und wach im alltäglichen Leben zu sein. Dabei werden alle Erfahrungen und Facetten des Daseins geöffnet, wobei es egal ist, ob diese angenehm oder unangenehm sind. Das ist keine Entspannungsübung, sondern die Teilnehmer sollen sich so fühlen, wie sie gerade empfinden.

- Körperübungen: Diese Übungen bestehen aus den einfachen Hatha Yoga- Haltungen, welche achtsam mit der Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem ausgeführt werden. Dies sind einfache Übungen, welche nicht schwer zu erlernen sind und auf sanfter Art durchgeführt werden. Aber auch bei dieser Übung ist es wichtig, den Moment mit allen Erfahrungen und Facetten wahrzunehmen, sowie ein Gefühl für die eigenen Grenzen zu entwickeln und diese auch zu akzeptieren. Die eigene positive und wertschätzende Haltung für den eigenen Körper ist hiermit verbunden, um etwa auch zu erkennen, wann es Zeit ist, eine gewisse Übung zu beenden.
- Meditation (Albrecht, 2016, S.11ff.): Wie bereits in Kapitel 3.2 beschrieben, erweist sich die Meditation in der Praxis als sehr wertvoll (De Bruin, 2021, S.15). Einer dieser Gründe dafür kann sein, dass hier aus dem ständigen Gedankenkarussell herausgetreten werden kann und sich selbst wieder mehr auf den Augenblick zu fokussieren. Die einfachste und wirkungsvollste Art ist die Konzentration auf den Atem. Wenn sich Übende auf den Atem konzentrieren, wird der Augenblick so erlebt, wie er ist. Es wird außerdem wahrgenommen, dass das Leben aus lauter Augenblicken besteht, die nacheinander geschehen, einzigartig und vergänglich sind. Außerdem lernen Übende dabei loszulassen. Der Atem spiegelt das momentane Befinden wieder, welcher bei Entspannung ruhig und bei Anspannung unruhig ist.

In allen drei Übungen wird die Fähigkeit gestärkt, die Aufmerksamkeit immer auf die Gegenwart zu lenken, dabei freundlich mit sich selbst umgehen und alle Bewertungen loszulassen. Die Mbsr streckt sich über acht Wochen, welche folgend noch kurz beschrieben werden.

Woche 1

In der ersten Woche ist das Ziel, die Erwartungen auf eine schnelle Veränderung, sowie Entspannung loszulassen und sich einzulassen auf eine Reise mit sich selbst, bei der jeder Schritt ein Gewinn ist. Geduld mit

sich selbst zu haben und sich freundlich auf die Momente einzulassen macht den ersten Kurstermin, sprich die erste Übungswoche mit dem Body Scan aus.

Woche 2

Die zweite Woche basiert auf dem Bewusstsein, dass die Erfahrungen, welche im Kontakt mit der Umwelt gemacht werden, individuell durch den Hintergrund der eigenen, lebenslangen Erfahrung gefärbt sind. Es wird immer angenommen, dass das, was wir wahrnehmen die Wahrheit ist, jedoch verläuft diese immer durch eine Reihe von Filter, durch die ganz persönliche Sicht jedes Einzelnen. Außerdem wird in dieser Woche die Atemmeditation erstmals erlernt. Viele Übenden empfinden den achtsamen Kontakt mit dem Atem als hilfreich, um aus den eigenen Gedankenschleifen auszusteigen.

Woche 3

Sanfte Yogaübungen werden eingeführt und der Körper wird in Richtung Bewegung erkundet. Ziel ist es nicht, die Übungen perfekt auszuführen, sondern den Körper in aller Ganzheit zu erfahren und zu akzeptieren. Übende entdecken dabei, dass mit ihnen viel mehr in Ordnung ist, als vorerst angenommen wird. Menschen mit einem hohen Schmerzempfinden erleben dabei auch eine neue Beziehung zum Schmerz und können ihn so annehmender und weniger intensiv wahrnehmen.

Woche 4

In dieser Woche wird sich angesehen, was Stress mit einem macht und wie sich stressauslösende Situationen auf den gesamten Körper, die Gefühle, Handlungen und Gedanken auswirkt. Hierbei werden auch Reaktionen akzeptiert und der Körper als frühes Warnsystem anerkannt, um in Stresssituationen bewusst handeln zu können.

Woche 5

Gedanken, Geräusche und Gefühle werden ab der 5. Woche in die Meditation mit einbezogen, um sie zu beobachten und loslassen zu können. Es wird außerdem entdeckt, wie plötzlich auftauchende Gedanken bei einem Stress auslösen und diesen noch erhöhen können. Wahrzunehmen, mehr als plötzlich auftauchende Gedanken zu sein, wird durch Meditation unterstützt.

Woche 6

Gefühle anzunehmen und diese dann auch zu untersuchen, wird in der sechsten Woche praktiziert. Häufig wird auf schwierige Gefühle mit Unterdrückung oder Ignoranz reagiert. Sich dies bewusst zu machen, und bewusst unangenehme Gefühle zuzulassen, nehmen den Gefühlen die Macht.

Woche 7

Da Probleme mit Kommunikation im Privatleben und im Job oft Stressauslöser sind, wird der Fokus in der siebten Woche auf schwierige Kommunikationssituationen gelegt. Die bereits gemachten Erfahrungen mit den Gedanken und Gefühlen werden vertieft und der bewusste Kontakt mit sich selbst hilft Üben, andere Sichtweisen zu respektieren. Es wird erlernt, anderen zuzuhören, die eigene Reaktion darauf wahrzunehmen und zu verantworten.

Woche 8

In der letzten Woche werden die Veränderungen und Erfahrungen der vergangenen Wochen reflektiert. Außerdem wird der Transfer in den Alltag vorgenommen, damit die Übenden das Erlernte auch nach dem Kurs anwenden können. Dazu gehört zum Beispiel, sich bewusst zu werden, was einem wirklich gut tut und einem somit in der Achtsamkeitspraxis

unterstützt. Veränderungen im Privatleben oder im Job kann dies auch bedeuten.

Die angebotenen Übungen ermöglichen den Teilnehmenden, ihre eigenen Muster zu erkennen und - wenn gewollt - diese zu verändern. Außerdem werden sie dabei unterstützt zu erkennen, dass Stress etwas mit sich selbst und mit der eigenen Geschichte zu tun hat. Dadurch wird das Verständnis für einen selbst und für andere erweitert. MBSR-Kurse gibt es mittlerweile in ganz unterschiedlichen Kontexten. Zum einen in Kliniken und Rehazentren und zum anderen in offenen Kursen. Durch die wissenschaftliche Begleitung dieser Kurse, wurden Stressmuster und Krankheitsbilder nachgewiesen (Albrecht, 2016, S.11ff.).

3.4 Achtsame Kommunikation mit Kindern

Das menschliche Gehirn ist in zwei Gehirnhälften (Hemisphären) aufgeteilt. Diese beiden Seiten sind nicht nur anatomisch getrennt, sondern sie funktionieren auch unterschiedlich. Die linke Gehirnhälfte wünscht sich Ordnung. Sie ist linear und linguistisch, sie kümmert sich also um Einzelheiten. Im Gegensatz dazu ist die rechte Gehirnhälfte holistisch und nonverbal. Diese empfängt und sendet Signale, welche bei der Kommunikation helfen, wie etwa der Augenkontakt, der Gesichtsausdruck oder die Stimmlage. Um ein ausgeglichenes Leben führen zu können, müssen beide Hemisphären im Einklang sein und zusammenarbeiten. Mit beiden Gehirnhälften können umfassendere Ziele erreicht werden und komplexere Aufgaben erfüllt werden. Sind die zwei Hemisphären nicht integriert (das heißt, sie arbeiten nicht zusammen), so kann es zu Problemen kommen. Emotionen sind für Menschen wesentlich. Diese kommen aus der rechten Gehirnhälfte. Gäbe es aber die linke, logische Gehirnhälfte nicht, so würden viele in den Emotionen ertrinken. (Siegel & Bryson, 2016, S.32ff.) Demnach gibt es unterschiedliche Strategien der

Hirnforschung, wie eine achtsame Kommunikation mit Kindern funktioniert und einige werden folgend genannt und erklärt:

1. Strategie: Statt befehlen und fordern – verbinden und umleiten: In der Gesellschaft wird gelernt, dass Dinge mit Worten und Logik gelöst werden. Wenn aber das Gegenüber einen emotionalen Ausbruch hat, bringt es nichts, dies mit sogenannten Grundgesetzen widerzuspiegeln. Anstatt also zu befehlen: „Geh jetzt ins Bett, sonst bist du morgen müde!“, sollte umgeleitet werden mit: „Ich verstehe deine Wut, aber lass uns morgen weiterreden“ geantwortet werden (Siegel & Bryson, 2016, S.41ff.).
2. Strategie: Statt ablehnen und leugnen – benennen, um es zu zähmen: Wenn die Kinder das Passierte nochmal erzählen dürfen und das Erlebte bekommt sozusagen vom Erwachsenen noch einmal Aufmerksamkeit, so fühlen sie sich meistens besser. Anstatt bei einer Verletzung also zu sagen: „Alles ist in Ordnung, sei einfach ein bisschen vorsichtiger“, sollte die Geschichte vom Kind erzählt werden und geantwortet werden „Das hat dir weh getan. ... Fühlst du dich jetzt besser?“ (Siegel & Bryson, 2016, S.47ff.).
3. Strategie: Statt „Wie war dein Tag?“ – an das Erinnern erinnern: Bei der simplen Frage, wie der Tag war, geben Kinder meist eine kurze Antwort. Wird die Frage aber anders gestellt, etwa: „Was war das Beste an deinem Tag?“, dann wird ein intensives Gespräch begonnen und das Kind erinnert sich im Laufe des Gesprächs an mehr Situationen, die während des Tages passiert sind. Somit wird das Erinnern und Reflektieren ein Teil des Alltags und Situationen können bewusster wahrgenommen werden bzw. daran erinnert werden (Siegel & Bryson, 2016, S.114f.).
4. Strategie: Statt ablehnen und leugnen – zeigen, dass Gefühle kommen und gehen: Kinder sollten mit ihren Gefühlen vertraut werden. Da sie noch nicht so viele Situationen mit unterschiedlichen Gefühlen, wie Erwachsene erlebt haben, ist es wichtig, dass die Gefühle versprachlicht werden. Den Kindern soll klar gemacht

werden, dass das Gefühl, das sie gerade verspüren, nicht für immer da sein wird. Wenn also gestritten wird, so kann sich das Gefühl der Traurigkeit auch wieder lösen, indem der Erwachsene an schöne Situationen mit dem Zerstrittenen erinnert (Siegel & Bryson, 2016, S.137ff.).

5. Strategie: Statt befehlen und fordern – spielerische Varianten ausprobieren: Eine Voraussetzung für eine gute Beziehung innerhalb der Familie ist unter anderem, dass die gemeinsame Zeit genossen wird. Somit ist es also ein Vorteil, wenn Freude geteilt wird und durch Aktivitäten positive Emotionen hervorgerufen werden können. So ist es auch wenn das Kind sagt: „Nein, ich will nicht, dass du das machst, das muss Papa machen!“ Hier kann es helfen, dass die Mutter in die Rolle des Vaters schlüpft und sagt: „Hallo Emilia, hast du mich gerufen? Ich bin's dein Papa. Sollen wir gemeinsam spielen?“ Zu beachten ist hierbei jedoch, dass es nicht zu albern sein soll beziehungsweise auf die Stimmung des Kindes angepasst werden sollte (Siegel & Bryson, 2016, S.174ff.).

3.4.1 Emotionen und Gefühle

Emotionen führen zu unbewussten Gesichtsausdrücken, welche innerhalb einer fünftel Sekunde eintreffen. Diese spiegeln dann verschiedenste Emotionen, wie Angst, Zorn, Scham, Überraschung, Ekel oder Freude wider. Wenn das Gehirn Bilder sieht, welche davon emotional bewertet werden, entstehen Emotionen. Wird also durch einen äußeren Reiz die Emotion „Angst“ ausgelöst, dann verändert sich die körperliche Reaktion dementsprechend (Blutdruck verändert sich, Gefäße ziehen sich zusammen). Die Emotionen und der Körper hängen direkt zusammen und bestimmte Arten davon haben direkte Auswirkungen, wie gedacht wird oder wie schnell etwas gemacht wird. Besonders wichtig zu wissen ist das für Lehrkräfte, denn so kann das Verständnis dafür in „schwierigen Zeiten“ zu einem gelasseneren Umgang führen. So kann die Lehrperson gezielt ein positives Lernklima herstellen. Haben die Kinder nur ein bisschen Angst

zum Beispiel vor einer Schularbeit, so kann dies die extrinsische Motivation steigern und die Leistung verbessert sich. Wird aber eine gewisse Schwelle überstiegen, so fällt die Leistung rapide ab.

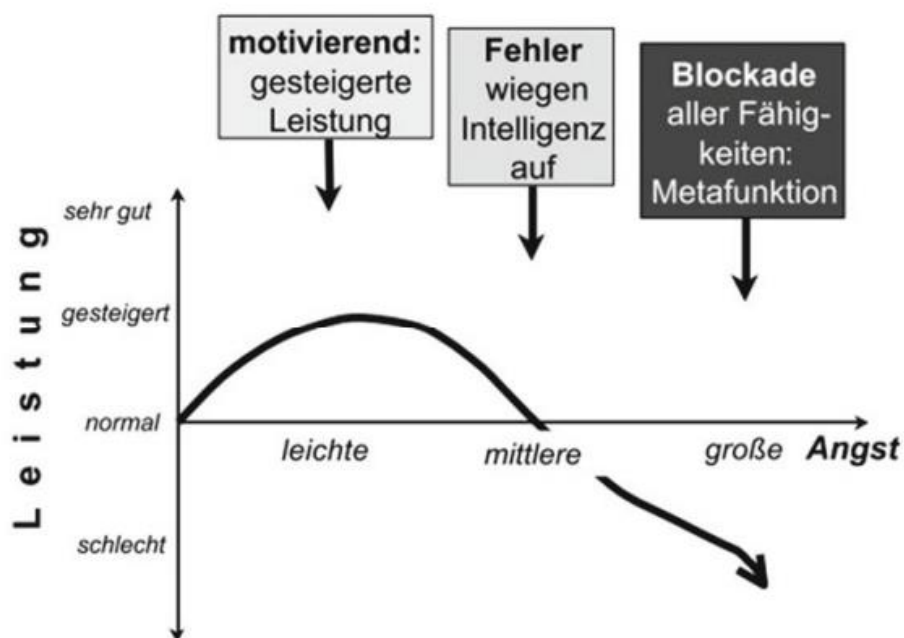


Abbildung 4: Emotion Angst – Leistung (Jose, 2016, S.55)

Anhand dieser Abbildung ist erkennbar, dass Kinder mit Prüfungsangst nicht auf eine einfache, aber etwas kreative erfordernde Lösung kommen, die im normalen Unterricht für sie aber leicht schaffbar gewesen wäre. Die Aufgabe der Lehrperson ist in solchen Fällen ist, den Kindern bewusst zu machen, dass es in bestimmten Situationen sein kann, dass sie Angst haben. Diese Angst sollte auch bewusst wahrgenommen und mithilfe von Achtsamkeitsübungen entgegengewirkt werden. Dazu kann im Klassenverband bereits vor Prüfungssituationen geübt werden, in eine ruhige Atmung überzugehen.

Im Gegensatz zu Emotionen sind Gefühle Wahrnehmungen, welche im Körper und Geist zusammengesetzt werden, wenn Emotionen erlebt werden. Gefühle sind Sensoren, die den inneren Zustand des Körpers blitzschnell zum gegenwärtigen Zeitpunkt erfassen können. Gefühle durchdringen alle Lebensbereiche, denn auch die Empathie, die Sympathie,

das Teamverhalten, die Menschenkenntnis und viele weitere zählen dazu. Die generellen emotionalen Zustände sollen aber nicht zu stark sein, denn sonst verdrängen diese womöglich die kognitiven Inhalte. Es ist also die Verantwortung der Lehrperson die richtige Balance zu finden und ein angstfreies Lernklima zu schaffen. Dazu ist es wichtig, dass der Lerninhalt alltagsnah aufbereitet wird und die Sinnhaftigkeit für die Schüler*innen erkannt wird. Die Kinder sollten dazu eingeladen werden, inspirierende und positive Erfahrungen mit dem Lernen zu machen. (Jose, 2016, S.55ff.)

3.5 Unachtsamkeit

Eine mangelnde Achtung (Unachtsamkeit) kann in eine bewusste Missachtung übergehen. Die folgende Stufe der Missachtung ist die Sabotage.

Wenn Kinder nicht lernen, auf die anderen Menschen zu achten, oder wahrzunehmen, was sie tun, dann ist das schon die Grundlage für den Beginn der Unachtsamkeit. Menschen haben unbewusst gelernt, aus Selbstschutz nicht auf andere Menschen zu achten. Oft beruhen solche unbeabsichtigten Störungen auf Unachtsamkeit gegenüber ihnen selbst und gegenüber den anderen Menschen.

„Achtung“ lässt sich dreifach deuten. Zum einen ist es die Verhaltensweise, auf etwas Acht zu geben. Außerdem ist es die Verhaltensweise, jemandem achtsam zu begegnen. Und zum anderen gilt es als Befehl, etwas Unbeachtetes zu achten. In vielen Familien ist diese Aufforderung zur Achtsamkeit tabu, denn das setzt voraus, dass etwas ignoriert wurde. Kinder sprechen Mängel der Missachtung selten an, da sie dazu neigen, ihre Eltern schonen zu wollen. Daher ist es oft der Fall, dass Kinder das eigene Nachdenken vernachlässigen und die notwendige Unterstützung wird somit verhindert. Durch dieses Problem des nicht Ansprechens werden Fehlsichten von Menschen verstärkt. Dadurch kommt ein Schwarz-Weiß-Denken zustande, welches wiederum zu Missverständnissen führen kann.

All dies macht ein gelungenes Zusammenleben unmöglich und die Unachtsamkeit wird zur Normalität (Perner, 1999, S.63ff.).

4 Achtsame Schule

Achtsam zu sein ist sehr einfach. Dazu braucht es keine besonderen Kenntnisse oder Fähigkeiten. Es gibt immer wieder Tätigkeiten, bei denen unterschiedliche Menschen voll und ganz dabei sind. Es ist also einfach, achtsam zu leben, dennoch bewährt sich in der Praxis Gegenteiliges. Die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten ist die Schwierigkeit. Dabei handelt es sich darum, die Achtsamkeit immer wieder zu praktizieren. Somit wird die Praxis der Achtsamkeit mehr und mehr zur Gewohnheit. Von morgens bis abends bietet der Alltag unzählige Möglichkeiten, diese Achtsamkeit zu trainieren. Am Morgen kann im Bett noch bewusst der Atem wahrgenommen werden. Beim Aufstehen können bewusst alle Sinneswahrnehmungen beobachtet werden. Das Geräusch des Wassers beim Zähneputzen, der Duft der Seife beim Händewaschen und die Temperatur im Badezimmer. Der Gang zum Frühstück kann bewusst wahrgenommen werden, indem jeder einzelne Schritt bewusst gesetzt wird. Oft ist es so, dass sich die Gedanken um die Sorgen der Zukunft drehen. Jede Aufgabe am Tag kann bewusst und achtsam passieren, oder unbewusst, in Gedanken verloren. Achtsamkeit zeichnet sich durch waches Bewusstsein aus. Keine einzige Tätigkeit, die der Mensch tagtäglich macht, ist davon ausgeschlossen, sie mit Hingabe achtsam zu machen (Simma, 2011, S.10f.).

Warum ist die Art der Entspannung für Kinder überhaupt so wichtig?

Heutzutage müssen viele Kinder zahlreiche Aufgaben erfüllen. Neben der Schule und den dazugehörigen Hausaufgaben sind einige auch in der Freizeit sehr beschäftigt. Das Lernen eines Musikinstruments, die Mitgliedschaft im Sportverein und das Treffen von Freunden steht im Programm der Freizeitgestaltung vieler Kinder. Dabei ist der stetige Wegbegleiter das Handy oder Tablet. Durch die vielen Termine und das ständige Beschäftigen erleben die Kinder heutzutage eine Reizüberflutung, welche sie zu einer Überforderung führt. Die unterschiedlichen

dargebotenen Reize können sie schwer ausblenden. Bei der Masse an Informationen in der Werbung, im Fernsehen, im Internet und bei Videospielen ist das Ausblenden auch gar nicht möglich. Wenn keine Zeit vorhanden ist, all die Eindrücke zu verarbeiten, wirkt dies einerseits übererregend und andererseits kann es lähmend wirken. Der von außen kommende Druck, immer mehr in kürzerer Zeit erledigen zu müssen, resultiert in einen negativen Stress = Disstress. Im Zusammenhang mit der Reizüberflutung nimmt aber auch die Langeweile immer mehr zu. In der Zeit, welche zum Entspannen und Regenerieren gedacht wäre, tritt diese Langeweile auf, da für Viele dies unbekannt ist. Der Modebegriff „Faadheit“ wird bei den Jugendlichen oft verwendet. Aber genau diese Zeit ist wertvoll, um Geschehenes zu verarbeiten und aufzunehmen, was im Moment passiert. Daher ist es enorm wichtig, den Kindern das achtsame Leben beizubringen, denn das kann auch die Grundlage für ein gesundes Lernen und Leben dienen (Schmid, 2020, S.5).

4.1 Die Haltung des Lehrers

Achtsamkeit in der Klasse wird hauptsächlich durch die innere Haltung der Lehrperson und deren Art im Umgang mit den Kindern kultiviert. Lehrer wirken in erster Linie durch das Sein, danach durch ihre Worte und ihr Tun. Eine achtsame Haltung von Lehrpersonen drückt sich so aus, die Kinder bedingungslos anzunehmen, den Selbstwert der Kinder zu stärken und sich Zeit für sie zu nehmen. Alle Kinder möchten, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Kein Vergleich mit Geschwistern oder Freunden ist gewollt. Dadurch fühlen sie sich einzigartig und als Person wahrgenommen. Wenn es auch Verhaltensweisen gibt, mit denen Lehrpersonen nicht zufrieden sind, können Kinder trotzdem das Gefühl vermittelt bekommen, angenommen zu sein. Durch einen respektvollen Umgang mit den Kindern wird deren Selbstwert gestärkt. Möchten Kinder etwas erzählen, so sollte

sich die Lehrperson bewusst Zeit für das Kind nehmen und ihm dabei zuhören. Das Kind fühlt sich dabei wertvoll und wichtig.

Im Mittelalter verneigten sich die Lehrpersonen vor ihren Schüler*innen, da sie in ihnen zukünftige Ärzte und Führungskräfte sahen. Heute kann probiert werden, sich dies gedanklich jeden Morgen vorzustellen und dabei jedem einzelnen Kind positive Gedanken zu senden. Auch Rituale können Lehrpersonen dabei helfen, Achtsamkeit in der Praxis umzusetzen. Rituale geben Kindern Halt, Orientierung und Sicherheit. Es geht immer um die Art und Weise, wie der Tag begonnen wird, wie ein Fest gefeiert wird, oder wie besondere Anlässe während des Schuljahres zelebriert werden. Die Kinder sollen in die Gestaltung dieser Rituale miteingebunden werden. Dadurch tragen sie eine gewisse Mitverantwortung für das Gelingen des Rituals. Nicht nur für Schüler*innen sind Rituale ein Halt, sondern auch für die Lehrpersonen. Rituale bringen im Unterrichtsalltag eine gewisse Entlastung und somit begünstigen diese eine entspannte Lern- und Lehrsituation (Simm, 2011, S.12ff.).

4.2 Achtsamkeitsübungen

„Entspannte Kinder lernen besser“ behauptet die Autorin Sabine Seyffert (Seyffert, 2011, S. 17). Entspannung und Schule – passt das überhaupt zusammen? Das Leben besteht aus verschiedenen Phasen der Aktivierung und Ruhe. Dieser Wechsel ist teilweise gegeben und bis zu einem gewissen Ausmaß kann dieser in einzelnen Phasen auch beeinflusst und mitbestimmt werden. Auch in der Schule gibt es Rahmenbedingungen, die vorgegeben sind, aber dennoch sollte sich genügend Zeit finden, um Entspannung und Erholung zu ermöglichen. Die Erkenntnisse aus der psychologischen Lernforschung weisen auf, dass Regeneration und Pausen wesentlich sind, um den entsprechenden Lernzuwachs zu garantieren. Das menschliche Kurzzeitgedächtnis hat eine begrenzte Aufnahmekapazität. Damit

Informationen gespeichert werden und aus dem Langzeitgedächtnis abgerufen werden können, ist eine gewisse Zeit unter guten Bedingungen notwendig, in der das Gehirn eine „Pause“ hat. Die durchschnittliche Konzentrationsdauer ist relativ beschränkt, denn nach 50 Minuten weisen die meisten Menschen nur noch 60 Prozent der Konzentrationsleistung auf. Daher wird ersichtlich, wie notwendig Pausen sind. Nach kurzen Pausen ist mehr Platz für innovative Ideen und die Gedanken dazu werden klarer. Auch die Energie wird wieder mehr. Im Unterricht ist die Entspannung deswegen so wichtig, um die Anspannung und Aktivierung abzubauen und durch gezielte Achtsamkeitsübungen den Kopf frei zu bekommen und somit Energie tanken zu können. Besonders Schüler*innen brauchen Erfahrungen in der Achtsamkeit, um sich selbst, die Selbstwirksamkeit und die Selbstbeeinflussung wahrnehmen zu können. Das eigene Wohlfühlen stärkt somit nicht nur die Kreativität, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung. Eine gute Körperwahrnehmung, indem dem Körper und Geist Achtsamkeit geschenkt wird, kann Dysbalancen besser ausgleichen. Dadurch kann mit Stress, Anspannung und Angst besser umgegangen werden, das wiederum eine gute Grundlage für das Lernen ist (Schmid, 2020, S.7).

Um dann entspannt lernen zu können, muss die Lernumgebung, also der Ort zum Lernen, beachtet werden. Dieser soll so gestaltet werden, dass das Kind eine freie Fläche am Schreibtisch zur Verfügung hat, bei welcher es alle Aufgaben ruhig und gelassen erledigen kann. Ist der Tisch voll beladen, so lenkt dieser das Kind nur von der tatsächlichen Aufgabe ab. Außerdem wäre so nicht genügend Platz, um die nötigen Materialien auszubreiten und der Überblick wäre verloren. Den Kindern soll Ruhe beim Lernen ermöglicht werden, denn ein ständiger Lärmpegel reißt Kinder aus der Konzentration. Außerdem sollte der Raum, in dem gearbeitet wird, regelmäßig gelüftet werden, da ansonsten die Aufnahmefähigkeit gehemmt wird. Genügend Licht sollte ebenso auf dem Arbeitsplatz des Kindes sein, anderes strengt die Augen zu sehr an. Die Sitzmöglichkeit sollte angenehm sein und das

Kind soll sich am Lernort wohlfühlen. Werden Entspannungs- bzw. Achtsamkeitsübungen durchgeführt, so sollte für absolute Ruhe gesorgt werden. Ein „Bitte nicht stören“ – Schild kann beispielsweise an die Tür gehängt werden. Bei diesen Übungen ist es wichtig, dass sich Kinder wohl fühlen, eventuell mit einer Decke und einem Kissen. Nach Möglichkeit sollen diese Übungen am Boden in der Rückenlage absolviert werden. Der Rücken soll gerade sein, damit die Beine zirka hüftbreit auf dem Boden liegen können. Die Fußspitzen können leicht nach außen fallen und die Arme sollen links und rechts neben dem Oberkörper liegen. Dabei sollen die Hände geöffnet sein, damit die Handinnenflächen den Boden berühren. Im Liegen fällt es den meisten Menschen leichter zu entspannen, da diese Haltung vom Schlafen bekannt ist. Die Augen der Kinder sollten bei den Übungen geschlossen sein, damit sie nicht abgelenkt werden.

Will ein Kind die Übung im Sitzen absolvieren, so soll es einfach auf einem Stuhl sitzen bleiben und die Arme auf dem Tisch verschränken. Dann wird der Kopf in die Arme hinein gelegt.

Ganz wichtig ist es, dass sich für solche Übungen Zeit genommen wird. Damit wird signalisiert, dass sich Zeit für die Kinder genommen wird (Seyffert, 2011, S. 17ff.).

Durch solche Übungen wird sich die Schule zum Positiven verändern. Die Kinder kommen untereinander und mit sich selber wieder mehr in Kontakt. Sie nehmen die eigenen Bedürfnisse besser wahr und lernen so, zur Ruhe zu kommen und können somit konzentrierter und aufmerksamer lernen. Durch die Übung eines achtsamen Umganges untereinander verbessert sich das Klassenklima und es kommt zu einem respektvollen Miteinander (Simma, 2014, S.6). In den folgenden Unterkapiteln werden unterschiedliche Achtsamkeitsübungen vorgestellt.

4.2.1 Übungen am Tagesbeginn/ Unterrichtsbeginn

„Entspannung vor einem Test“

Materialien: -

Durchführung: Die Kinder sitzen aufrecht, oder mit verschränkten Armen auf dem Tisch am Stuhl. Die Fußsohlen haben Kontakt mit dem Boden. Die Augen sind geschlossen. Die Lehrperson leitet die Kinder zur Entspannung an: *„Nimm deinen Körper wahr, wie er auf dem Stuhl sitzt und deine Füße den Boden berühren. Spüre, wie du klar denken kannst und dein Kopf frei wird. Du weißt alles, was du gelernt hast. Voller Selbstvertrauen schreibst du alle Antworten auf den Zettel, weil du weißt, dass du alles kannst. Nimm dieses schöne positive Gefühl wahr und behalte es fest in deinem Herzen. Komm in einem tiefen Atemzug wieder zurück auf deinen Platz und öffne deine Augen. Strecke und dehne dich, wie du es gerade brauchst. Jetzt kannst du entspannt aufschreiben, was du weißt.“* (Simmma, 2014, S.78).

„Begrüßung“

Materialien: -

Durchführung:

* Individuelle Begrüßung: Diese Art von Begrüßung eignet sich besonders gut für offene Phasen. Das ankommende Kind wird eventuell mit einem Handschlag begrüßt. So kann sich die Lehrperson individuell kurz mit jedem Kind unterhalten. Individuelle Befindlichkeiten und Gefühle können so von der Lehrperson früher erkannt werden.

* Spezielle Begrüßung: Durch das Anschlagen einer Klangschale, oder das Einspielen einer bestimmten Musik kann signalisiert werden, dass der Unterricht beginnt. Eventuell werden zu der Musik bestimmte Bewegungen gemacht, oder im Rhythmus geklatscht. Das lockert die Kinder und sie werden noch einmal aktiv, bevor sie die Konzentration auf die Lehrperson richten (Ferrary, 2013, S. 18f.).

„Endlosgeschichte“

Materialien: -

Durchführung: Die Kinder sitzen in einem Sitzkreis. Ein*e Schüler*in beginnt mit einem Wort. Das nächste Kind wiederholt das Wort des Nachbarn und hängt ein weiteres an. Jedes weitere Kind sagt die bereits gesagten Wörter und ergänzt das eigene. So kann eine lustige Geschichte entstehen und die Kinder bringen gleichzeitig eine hohe Konzentration auf (Ferrary, 2013, S. 32).

„Fingerwechselln“

Materialien: -

Durchführung: Jedes Kind biegt den Ringfinger, den Mittelfinger und den Zeigefinger der rechten Hand in Richtung Handfläche. Der Daumen, der kleine Finger und Ringfinger der linken Hand werden in Richtung Handfläche gebogen. Diese beiden Positionen gilt es, abzuwechseln. Durch diese Übung wird die Koordination sowie die Konzentration beansprucht, da sie sehr anspruchsvoll für viele Kinder ist (Ferrary, 2013, S.33).

„Lebendes Memory“

Materialien: optional Bild- oder Begriffskärtchen (immer zwei gleiche)

Durchführung: In diesem Spiel werden passende Paare gefunden. Jedes Kind bekommt ein Bild oder einen Begriff. Zwei Kinder dürfen „spielen“ und suchen die Paare.

Dieses Spiel dient der Konzentration und inneren Ruhe (Ferrary, 2013, S.63).

„Wanderrechnen oder Wanderschreiben“

Materialien: mindestens fünf verschiedene Arbeitsblätter

Durchführung: Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt. Der oder die Einzelne beginnt in dem eigenen Tempo, das Blatt zu bearbeiten. Nach einer bestimmten Zeit (zum Beispiel 2 Minuten), ertönt ein Signal und das heißt, dass sie das Blatt weiter geben müssen. Das Ende des Spiels ist, wenn das erste Arbeitsblatt fertig ist. In einer zweiten Runde könnten die Kinder die Aufgaben überprüfen.

Dieser Einstieg dient dem achtsamen Arbeiten, da die Kinder gegenseitig aufeinander achten müssen (Ferrary, 2013, S.62f.).

4.2.2 Übungen am Tagesende/ Unterrichtsende

„Abschiedsgruß“

Materialien: -

Durchführung:

* Individueller Abschiedsgruß: Die Kinder werden einzeln verabschiedet, indem es noch einmal zum Lehrer kommt (oder umgekehrt). Eine andere Variante wäre die Abschiedskette, bei welcher die Kinder im Kreis stehen und jedes bei jedem Kind abklatscht.

* Spezieller Abschiedsgruß: Das Einspielen einer bestimmten Musik kann signalisieren, dass die Verabschiedung beginnt und sie in den Kreis kommen sollen. Die Kinder nehmen sich an der Hand und jeder darf sich mit einem individuellen Satz verabschieden, oder es wird ein gemeinsamer Satz gesprochen, welcher durch Bewegungen ergänzt werden kann (Ferrary, 2014, S.69).

„Abschiedslied“

Materialien: optional Gitarre

Durchführung: Zum Abschied einer Phase oder Unterrichtseinheit kann immer ein bestimmtes Lied gesungen werden. So wird den Kindern achtsam signalisiert, dass das Ende hier ist. Es kann aber auch immer ein unterschiedliches Lied ausgewählt werden (Ferrary, 2014, S.70f.).

„stille Verabschiedung“

Materialien: -

Durchführung: Die Kinder werden aufgefordert, sich entspannt hinzusetzen. Dabei sollen sie den Kopf auf ihren verschränkten Armen am Tisch ablegen. Es wird nun eine Zeitspanne verabredet, in welcher gar nichts gesagt wird. Die Kinder werden dazu angehalten, an nichts Bestimmtes zu denken. Die Zeitspanne sollte zu Beginn noch kürzer sein und später länger werden, je nachdem wie geübt die Kinder schon sind. Falls dies den Kindern häufig schwer fällt, so kann auch eine leise Hintergrundmusik gespielt werden (Ferrary, 2014, S.75).

„Aufräumen“

Materialien: optional Klangschale

Durchführung: Gemeinsam wird ein Signal, wie etwa der Klang der Klangschale vereinbart. Er klingt dieses Signal, so wissen die Kinder, dass das Ende der Phase/ der Unterrichtseinheit naht. Das Aufräumen kann trainiert werden, indem bewusst zwei Kinder ausgewählt werden, die darauf schauen, dass die Aufräumregeln befolgt werden. Die Kinder werden dazu angehalten, achtsam mit Materialien umzugehen und dass es beim gemeinsamen Lernen wichtig ist, dass das Klassenzimmer aufgeräumt und strukturiert ist (Ferrary. 2014. S.78).

4.2.3 Wahrnehmungs- und Stilleübungen

„Die stille Minute“

Materialien: Uhr, Klangschale

Durchführung: Die Kinder sitzen auf einem Stuhl. Die Fußsohlen sollen den Boden berühren. Die Arme werden verschränkt auf den Tisch gelegt. Die Augen werden am Beginn des Klanges geschlossen und die ganze Aufmerksamkeit wird nur auf das Ein- und Ausatmen gelegt. Nach dem Klang, dürfen die Kinder die Augen öffnen, sich dehnen und strecken (Simma, 2014, S.22).

„Federwanderung“

Materialien: Feder

Durchführung: Die Kinder sitzen sich in den Kreis und achten dabei auf eine aufrechte Haltung. Die Lehrperson hat zu Beginn des Spiels die Feder in der Hand. Die Feder wird wortlos in die offene Handfläche eines Kindes gelegt. Dieses gibt die Feder wortlos wieder weiter.

Wenn diese Übung schon öfter durchgeführt wurde, dann kann auch versucht werden, dies mit geschlossenen Augen zu versuchen (Simma, 2014, S. 48).

„Der wache Fensterblick“

Materialien: Klangschale

Durchführung: Die Kinder stellen oder setzen sich so hin, dass sie gut aus dem Fenster schauen können. Dann werden die Augen geschlossen und der Atem wird wahrgenommen. Anschließend schlägt die Lehrperson auf die Klangschale und die Kinder öffnen ihre Augen. Es geht darum, so viele Details, wie möglich wahrzunehmen. Ein weiterer Schlag auf die Klangschale bedeutet, dass die Kinder wieder zurück auf den Platz gehen dürfen. Dies geschieht alles ganz leise. Wenn jede*r auf seinem Platz ist,

dann dürfen die Kinder erzählen, was sie gesehen haben (Simma, 2014, S.46).

„Wortlose stille Post“

Materialien: -

Durchführung: Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. In welche Richtung die Post per Händedruck verschickt wird, bestimmt die Lehrperson. Alle Kinder schließen die Augen und mit dem Wort „Jetzt“ beginnt die Übung. Sobald ein Kind den Händedruck spürt, dann gibt es ihn weiter. Sobald das letzte Kind den Druck spürt sagt es „Angekommen“ (Simma, 2014, S.41).

„Horch-Memory“

Materialien: kleine, blickdichte Dosen, verschiedene Füllmaterialien wie Kieselsteine, Sand, Holzstückchen, Kugeln,...

Durchführung: Es werden von der Lehrperson immer zwei Dosen mit den gleichen Inhalt befüllt. Die Kinder sitzen am besten im Kreis und jede*r bekommt eine Dose. Wie beim normalen Memoryspiel müssen auch hier die passenden Paare gefunden werden. Die Dosen dürfen nur sanft geschüttelt werden und die Kinder müssen achtsam damit umgehen.

Es empfiehlt sich, am Boden bei den zwei gleichen Dosen die gleiche Nummer draufzugeben, denn dann muss beim Kontrollieren die Dose nicht geöffnet werden und so kann davon nichts verloren gehen (Simma, 2014, S.39).

4.2.4 Rituale

„Fantasie – oder Traumreisen“

Materialien: eventuell Musikbox und Handy oder Vorlage von Reisen

Durchführung: Die Kinder werden - wenn nötig - in 2er Teams aufgeteilt. Sie suchen sich einen angenehmen Platz, eventuell am Boden und schließen die Augen. Mit einer ruhigen Stimme spricht die Lehrperson die Fantasie – oder Traumreise. Dadurch werden die Kinder angeregt, sich hineinzusetzen. In ihrer eigenen Fantasie werden Vorstellungen und Bilder erzeugt (Ferrary, 2013, S. 27). Unter der Seite „www.Fantasiereisen.com sind noch weitere Fantasiereisen zu finden. Nun ein paar Vorschläge von diesen Reisen:

Die Kinder setzen sich zu Paaren zusammen. Ein Kind setzt sich verkehrt herum auf seinen Stuhl. Das andere sitzt hinter ihm. Alternativ können die Massagen im Kreis durchgeführt werden: Alle drehen sich nach rechts, um ihren rechten Partner zu massieren, dann wird gewechselt.

Pizzamassage


<i>Zuerst wird der Teig geknetet</i> (Rücken kneten),	<i>nun wird die Pizza belegt</i> (die Schüler können die Zutaten selbst nennen):
<i>dann wird er ausgerollt</i> (Hände zu Fäusten ballen und mit Fingerknöcheln streichen),	<i>Mais</i> (mit den Fingerspitzen trommeln),
<i>danach wird Tomatensoße darauf gestrichen</i> (mit den flachen Händen über den Rücken streichen),	<i>Zwiebeln</i> (mit der Fingerspitze Ringe auf den Rücken malen),
	<i>Salami</i> (mit Fingerflächen Kreise auf dem Rücken verteilen),
	<i>Käse</i> (mit ganzer Handfläche leicht klopfen),
	<i>Pizza in den heißen Ofen schieben</i> (Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen).

Abbildung 5: Pizzamassage (Ferrary, 2013, S.27)

Nilpferdmassage

Das Nilpferdkind geht spazieren
(mit Fäusten über den Rücken „laufen“).

Es spielt im Matsch
(Streichbewegungen mit der flachen Hand).

Dann plantscht es im Wasser
(spritzen, leichte Berührung mit den Fingerspitzen).

Nun spielt es wieder im Matsch.

Danach läuft es nach Hause
(mit Fäusten oder der flachen Hand).

Mama wäscht das Kind
(mit den Handflächen reiben)

und seift es ein
(Hände zu Fäusten ballen und mit Fingerknöcheln streichen).

Ih! Da sind noch Schmutzstückchen
in der Haut
(mit dem Pinzettengriff leicht kneifen)!

Jetzt rubbelt Mama es trocken
(Rücken reiben und rubbeln)

und deckt es mit einer warmen Decke zu
(Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen).

Das kleine Nilpferd fühlt sich wohl und
schläft ein.

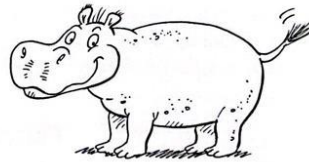


Abbildung 6: Nilpferdmassage (Ferrary, 2013, S.27)

Setze dich bequem hin und lege den Kopf auf deine Arme auf den Tisch.

Fantasiereise Seegang

Stell dir vor, du bist in einem Boot auf dem Meer. – *Du schließt deine Augen und spürst die sanften Wellen.*

Sie heben und senken das Boot. – *Der laue Wind trägt dich langsam über das Wasser.*

Du blickst auf das Meer. – *Das Wasser ist tiefblau und die Schaumkronen blitzen weiß im Sonnenlicht.*

Du hörst den Wind leise über das Wasser streichen und die Wellen, die an das Boot schlagen. – *In der Ferne siehst du eine Insel.*

Die Insel ist voller Bäume und Sträucher. – *Bunte Vögel flattern in den Baumkronen.*

Ein breiter Strand umgibt die kleine Insel. Das türkisblaue Wasser umspült den weißen Sand.

Du stellst dir vor, wie du am Strand liegst. – *Der Sand ist warm; du fühlst dich wohl.*

Deine Haut erwärmt sich von der Sonne. – *Du hörst die Rufe der Seevögel, die über dir kreisen.*

Ein seichter, warmer Hauch streift dir über das Gesicht. – *Du schläfst ein.*

(Pause, Stille, freies Schweifen der Gedanken)

Eine sanfte Welle umspült deine Füße. – *Das Wasser kitzelt dich.*

Du wachst auf und bist wieder hier. – *Du hast dich entspannt.*

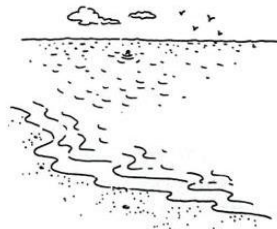


Abbildung 7: Seegang (Ferrary, 2013, S.28)

„Lesezeit“

Materialien: Bankfachbuch

Durchführung: Als achtsamen Einstieg in den Tag oder in einzelne Stunden, ist eine fixierte Lesezeit sinnvoll. So tauchen die Kinder in die Lernzeit ein und die Zeit während des Eintreffens und des Unterrichtsbeginn kann genutzt werden. Unruhe kann ebenso entgegen gewirkt werden (Ferrary, 2013, S.41).

„Musikalische Kreativität“

Materialien: Schmuckrahmen, Musik

Durchführung: Die Kinder sitzen an ihren Tisch und nehmen eine entspannte Position ein. Die Einheit kann mit folgenden Worten begonnen werden: „Ein berühmter Komponist besuchte einmal eine Bildausstellung. Vor einem wunderschönen Gemälde blieb er sehr lange stehen. Als er zu Hause war, hatte er das Bild immer noch in seinem Kopf. Er setzte sich an sein Klavier und begann, Töne zu dem Bild zu spielen und schrieb sie auf. Dadurch wollte er die Erinnerung an das besondere Bild festhalten. Ich spiele euch nun das Musikstück vor. Während dem Zuhören werdet ihr verschiedene Vorstellungen im Kopf haben. Diese zeichnet ihr dann auf das Blatt.“

Nach dem ersten Abspielen des Musikstücks teilt die Lehrperson den Schmuckrahmen aus. Beim wiederholten Abspielen beginnen die Kinder zu malen (Ferrary, 2013, S.161).

„Geburtstag“

Materialien: kleines Geschenk, Hausübungs-Gutschein,

Durchführung: Da der Geburtstag für jedes Kind ein besonderer Tag ist, soll dieser auch in der Schule zelebriert werden. Der Tisch des Kindes kann mit einem Windlicht oder Blumen verziert werden, um alle darauf aufmerksam zu machen, dass ein besonderer Tag ist. Die Kinder sitzen im Kreis und

singen ein Geburtstagslied. Anschließend bekommt das Kind sein Geschenk und darf erzählen, wie es den heutigen Tag verbringt. Dadurch erlebt das Kind, wie wertvoll es ist und dass es zu der Gemeinschaft zählt (Simma, 2014, S.18).

„das Teeritual“

Materialien: Wasserkocher, Tassen, Teebeutel

Durchführung: Das Teeritual ist eine Möglichkeit im hektischen Alltag „Runter zu kommen“. Es wird gemeinsam Tee zubereitet. Währenddessen können viele verschiedene Sinne aktiviert werden. Wie verfärbt sich der Tee im Laufe der Zeit? Wie riecht der selbst zubereitete Tee? Wie fühlt sich die Teetasse an? Wie fühlt sich für mich der Dampf an? Welche Gedanken kommen bei diesen Überlegungen in meinen Kopf? Nach diesen Minuten der Stille kann sich über das Wahrgenommene ausgetauscht werden. Diese Übung fördert das Miteinander und die Kinder merken, dass ihnen die Stille gut tut (Schmid, 2020, S.29).

„eine Handvoll Dankbarkeit“

Materialien: -

Durchführung: Diese Übung kann überall durchgeführt werden. Die Kinder müssen für die Zeit der Übung ruhig sitzen oder stehen können. Jede*r ist für eine kurze Zeit still und soll sich für fünf Sachen bewusst werden, wo für er/sie dankbar ist. Es sollte primär das Augenmerk auf das Selbstverständliche gelegt werden, wie zum Beispiel das Zwitschern des Vogels. Aber auch für bestimmte Körperempfindungen kann sich bedankt werden. Kinder können auch dankbar sein, für die Tatsache, dass ihnen jemand geholfen hat oder zum Beispiel die Mutter das Jausenbrot gemacht hat.

Diese Übung sollte regelmäßig wiederholt werden, denn durch das bewusst Einüben dieser Haltung kann dadurch Energie getankt werden und eine generelle positive Haltung erzielt werden (Simma, 2014, S.83).

4.2.5 Übungen während des Unterrichts

„Aufmerksamkeit auf den Körper“

Materialien: evtl. Decken zum Liegen

Durchführung: Die Übung kann im Sitzen, Stehen oder Liegen gemacht werden. Die Kinder schließen ihre Augen und konzentrieren sich auf ihren Körper. Zuerst wird die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung gerichtet. Das Ein- und Ausatmen soll wahrgenommen und beobachtet werden. Anschließend leitet die Lehrperson an, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Bereiche des Körpers zu richten. Der Körper kann von Kopf bis Fuß durchwandert werden (Simma, 2014, S.25).

„Einen Kreis bilden“

Materialien: -

Durchführung: *Die Lehrperson holt die Kinder in den Kreis, indem sie den Namen des Kindes leise flüstert.

* Die Kinder sitzen mit geschlossenen Augen am Tisch und die Lehrperson geht achtsam durch die Klasse und holt einzelne Kinder mit einer Schulterberührung in den Kreis.

* Die Lehrperson holt die Kinder in den Kreis, indem sie bestimmte Merkmale sagt. „*Alle Kinder, die eine Jeanshose tragen.*“...

* Die Lehrperson holt Kinder in den Kreis mit einem nonverbalen Impuls, wie beispielsweise durch Zublinzeln oder Zunicken.

Bei dieser Übung sollen die Kinder dazu angehalten werden, so leise wie möglich in den Kreis zu kommen (Simma, 2014, S.28).

„Staubsaugerübung“

Materialien: -

Durchführung: Durch diese Übung lernen die Kinder eine Strategie kennen, mit welcher sie den Umgang mit positiven und negativen Emotionen üben können. Die Kinder setzen sich in einen Sitzkreis. Die Lehrperson macht eine kurze Einführung: *„Ihr habt das sicher schon mal erlebt, dass ihr euch mit einem Freund oder jemandem aus der Familie gestritten habt. Denke an so eine Situation. Wie fühlt sich das für dich an? Was machst du dann? Wo in deinem Körper findest du die Anspannung?“*

Heute wollen wir lernen, wie wir mir solchen Gefühlen umgehen können und wie wir sie wie mit einem Staubsauger ein Stück weit aufsaugen können. Stelle dir nun vor, die ganze Anspannung mit einem Staubsauger aufzusaugen. Spanne für fünf Sekunden deinen ganzen Körper an. Ziehe die Schultern hoch, mache Fäuste und kneife dein Gesicht zusammen. (5 Sekunden vergehen lassen) Lasse nun locker und puste durch den Mund kurz und laut aus. Das soll den Kindern den Gedanken geben, dass alles Vorgestellte nun abfällt. Dieser Vorgang kann bis zu fünf Mal wiederholt werden.

Nach der Übung werden die Kinder gefragt, wie sie sich dabei gefühlt haben. Auf einem Blatt Papier kann auf der einen Seite gezeichnet werden, was in dem Staubsauger drinnen war und auf der anderen Seite, zeichnen sie sich selbst, wie sie sich nach der Staubsaugerübung fühlen (Schmid, 2020, S.22).

„Einen Gegenstand berühren“

Materialien: verschiedene Gegenstände (Steine, Radiergummi,...)

Durchführung: Die Kinder sitzen in einer aufrechten Haltung mit den Füßen am Boden auf einem Stuhl. Die Kinder schließen ihre Augen und öffnen ihre Hand und die Lehrperson (oder ein*e Mitschüler*in) legt einen Gegenstand in die geöffnete Handfläche. Einzelheiten sollten erkannt werden: die Größe, die Form, das Gewicht, die Oberfläche, das Material,... Dann dürfen

die Augen geöffnet werden und mit dem Sehsinn wird jedes Detail des Gegenstandes wahrgenommen. Zum Schluss wird der Gegenstand besonders achtsam abgelegt (Simma, 2014, S. 45).

„Finger strömen“

Materialien: -

Durchführung: Die Kinder sitzen auf den vorderen Teil des Stuhls aufrecht und stellen die Füße auf den Boden. Für die Dauer von jeweils einer Minute hält jedes Kind immer einen Finger, indem sie den Finger mit den Fingern von der anderen Hand locker umschließt. Mit dem Daumen wird begonnen. Jeder Finger harmonisiert andere Gefühle. Der Daumen hilft beim Einschlagen. Der Zeigefinger beruhigt bei Angst. Der Mittelfinger harmonisiert das Wutgefühl. Der Ringfinger hilft bei Trauer und der kleine Finger stärkt die Ich-Kraft (Simma, 2014, S.32).

„Lichtergang“

Materialien: Astscheiben, Schneckenhäuser, Steine, Windlichter, Schale mit Sand, eventuell Tannenzweige

Durchführung: Die genannten Materialien werden in einer Spiralförmig ausgelegt. Der Abstand der einzelnen Windungen sollte einen halben Meter betragen. In der Mitte wird ein Windlicht gestellt, welches sich in der Sandschale befindet. Es wird ein Kreis rund um die Spirale gebildet. Die Lehrperson geht mit langsamen Schritten nach innen und entzündet das eigene Windlicht. Dann geht sie den Spiralweg wieder langsam auf den Platz zurück und die Kinder dürfen dasselbe nach und nach im Uhrzeigersinn machen. Sobald alle Kinder das Licht entzündet haben, kann das Lied „Tragt in die Welt nun ein Licht“ gesungen werden. Dieser Lichtergang eignet sich besonders gut im Advent (Simma, 2014, S.56).

5 Fragestellung und Methode

Im ersten Teil dieser Arbeit wird der Zusammenhang zwischen Bildung und Gesundheit genauer erforscht. Auch das Thema Burnout, bei welchem die Lehrkräfte zu einer der am häufigsten betroffenen Berufsgruppe zählt (Bauer, 2009, S.251), wird in diesem Kapitel behandelt. Mithilfe den angeführten Entspannungstechniken und Mentaltrainings sollte Lehrpersonen aufgezeigt werden, wie sie sich selbst schützen können.

Im nächsten Kapitel wird die Achtsamkeit im Allgemeinen dargestellt, sowie unter anderem der Weg zur Achtsamkeit detailliert beschrieben. Auch die achtsame Kommunikation mit Kindern, welche auch im Interview befragt wird, leitet sich daraus ab.

Die Achtsame Schule im letzten theoretischen Kapitel zeigt viele kurze, achtsame Übungen, die während des Unterrichts einzusetzen sind.

Aus dieser Theorie leiten sich die im folgenden Kapitel angeführten Forschungsfragen ab.

5.1 Fragestellung und Forschungsziel

Die Gesundheit von Lehrer*innen steht für ein gutes Merkmal von Schulen, denn es trägt maßgeblich dazu bei, den Erziehungs- und Bildungsauftrag gut erfüllen zu können. Ein gutes Schulklima und gesundes Arbeitsklima ermöglichen ein dementsprechendes Wohlbefinden und die verlangte Leistungsfähigkeit. Dabei spielt die Art des Umgangs in der Schule miteinander eine große Rolle. (BMBWF, 2023)

Daraus leitet sich die erste Forschungsfrage *„Wie kann sich eine Lehrperson vorbeugend verhalten, um psychische Krankheiten zu meiden?“* ab.

Achtsamkeitstechniken verhelfen unserer Innenwelt zu einem tieferen Verständnis. Durch die wir verstehen, dass zum Beispiel Gedanken und Gefühle vorübergehend sind. Ebenso wird uns klar, dass wir wählen können, ob wir auf die Gefühle reagieren oder nicht. Achtsamkeit führt auch zu besseren Verständnis der Außenwelt und steigert die emotionale Kompetenz (Hehn, 2021).

Die zweite Forschungsfrage *„Wie kann der Unterricht in der Grundschule qualitativ hochwertig und achtsam gestaltet werden?“* wird in der Theorie, sowie bei den Interviews genauer untersucht.

Anhand der qualitativen Interviews wird unter anderem folgende Forschungsfrage beantwortet:

*„Was denken Lehrpersonen an der Volksschule, Mittelschule und weiterführenden Schule über Unterrichtsstunden, bei denen besonders viel Wert auf die Achtsamkeit gegenüber ihren Schüler*innen gelegt wird?“*

Das Ziel dieser Masterarbeit ist es, mithilfe der qualitativen Forschung, herauszufinden, inwieweit in den verschiedenen Schultypen auf Achtsamkeit im Unterricht geachtet wird. Es soll vermittelt werden, wie enorm wichtig es ist, auf sich selbst, sowie auf die Schüler*innen zu achten. Ebenso sollte ein Grundstock für Lehrpersonen geboten werden, die sich mit dem Thema Gesundheit und Achtsamkeit im Lehrerberuf auseinandersetzen möchten, indem sie durch diese Literatur praxisnahe Beispiele finden können.

5.2 Methode

Diese Forschungsarbeit zur Achtsamkeit im Unterricht der Volksschule behandelt Leitfrageninterviews, welche mit Pädagog*innen der Primar,

Sekundarstufe I und Sekundarstufe II in den Bezirken Schärding, Grieskirchen, Salzburg Stadt und Graz Innere Stadt durchgeführt wurden. Mithilfe der Interviews sollte herausgefunden werden, ob und wie Lehrpersonen auf ihre Gesundheit achten und was genau sie unter dem Begriff „Lehrergesundheit“ verstehen. Auch zum aktuellen Image der Lehrer*innen in der Gesellschaft wurden die Interviewten befragt.

Das Thema Achtsamkeit in der Schule wurde im zweiten Teil des Interviews genauer untersucht, indem die Definition, sowie die achtsame Kommunikation und die Übungen zur Achtsamkeit herausgefunden wurden. Für diese Arbeit wurden ausschließlich Pädagog*innen herangezogen, welche sich bewusst mit dem Thema Achtsamkeit im Unterricht auseinandergesetzt haben. Außerdem haben sie unterschiedliche Achtsamkeitsübungen in ihrem Unterricht über einen längeren Zeitraum eingebaut.

5.3 Qualitative Forschung

Um diese Untersuchung durchzuführen, wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) angewendet. Das Ziel einer Inhaltsanalyse ist die Analyse von einem Material aus irgend einer Art von Kommunikation (Mayring, 2015, S.11).

Diese Methode ermöglicht, die Meinung der interviewten Personen auf direktem Weg herauszufinden. Der Leitfaden für das Interview ist insofern hilfreich, da ein Überblick geschaffen wird und so die Daten der Befragten verglichen werden können. Es wurden daher Interviews durchgeführt, bei denen Lehrer*innen im Alter von 24 bis 53 Jahren befragt wurden.

Diese Methode wurde bewusst gewählt, da hier ein besserer Einblick in das Arbeiten und die Einstellung der Lehrer*innen erlangt wird.

Hauptsächliche Aufgaben einer qualitativen Analyse, welche im Zusammenhang mit dieser Arbeit relevant sind, sind beispielsweise:

- Hypothesenfindung und Theoriebildung: Dies ist ein klassischer Bereich, welcher fast nie in Frage gestellt wird, denn dies beinhaltet die Aufdeckung der relevanten Einzelfaktoren. Auch die Konstruktion von erreichbaren Zusammenhängen ist hierbei bedeutend.
- Klassifizierungen: Hierbei ist die Ordnung des Datenmaterials nach bestimmten theoretisch und empirisch sinnvollen Punkten gemeint. Hinzu kommt, dass Klassifizierungen die Ausgangspunkte für weitere quantitative Analysen sein können. Ebenso kann eine Klassifizierung aber auch das Ziel einer Analyse sein.
- Theorie- und Hypothesenprüfung: Bei der qualitativen Analyse kann bereits ein einziger Fall eine Aussage widerlegen. Dies wiederum kann dann die Basis für eine Einschränkung oder Umformulierung einer Hypothese sein (Mayring, 2015, S.22ff.).

Einige Techniken qualitativer Analyse

Bei der qualitativen Inhaltsanalyse ist es wichtig, **regelgeleitet und systematisch** vorzugehen. An vorab festgelegten Regeln wird sich orientiert. Das Festlegen eines konkreten Ablaufs ist vorab von Bedeutung. Dies muss auf das konkrete Thema abgestimmt sein. Außerdem ist das **Kategoriensystem** ein zentraler Punkt in der qualitativen Inhaltsanalyse. Hierbei soll versucht werden, die Ziele in Kategorien zu definieren. Auch die **Anbindung am Gegenstand** der Analyse ist das A und O, da sich die zusammenfassende Inhaltsanalyse an den sprachlichen Umgängen im Alltag orientiert. Da durch die oben beschriebene Theorie klar wird, dass die qualitative Inhaltsanalyse **keine feststehende Technik** ist, sondern von einigen theoretischen Argumenten durchwachsen ist, sollen die inhaltlichen Argumente der Interviews im Vordergrund stehen (Mayring, 2015, S.50ff.).

5.4 Leitfadeninterview

Der praktische Teil dieser Masterarbeit umfasst die acht Interviews von Achtsamkeitsexperten, welche im Kapitel 5.2 genauer beschrieben werden. Um die Interviews durchführen zu können, ist ein Leitfaden essenziell. Mögliche Fragen, Probleme, oder „Nicht-Verstehen“ bei einer Frage sollten schon im Vorhinein überlegt werden. Dies wurde auch bei diesem Leitfaden genauer überlegt. Hier wurden zum Beispiel Zusatzfragen notiert, falls die interviewte Person keine Antwort auf die jeweilige Frage weiß. Daher sollte auch der Leitfaden vor dem Durchführen der Interviews erstellt werden. Der Leitfaden eines Interviews bietet der Interviewerin Schutz und eine gewisse Richtung, um den Verlauf des Interviews zu lenken und später Gemeinsamkeiten/ Unterschiede herausfinden zu können. Dieser Leitfaden gliedert sich in eine allgemeine Beschreibung dieser MA sowie eine Eröffnungsfrage, zwei Hauptteile (1. Lehrergesundheit, 2. Achtsamkeit) und eine Endphrase.

Wie im Kapitel 5 beschrieben, wurde dieser Leitfaden auf Basis der Theorie dieser Masterarbeit aufgebaut.

Folgende Themen wurden in den Interviews mithilfe des Leitfadens erforscht:

- Wie geht es Ihnen im Beruf?
- Achten auf die eigene Gesundheit.
- Begriff „Lehrergesundheit“
- Image der Lehrer*innen in der Gesellschaft
- Begriff Achtsamkeit/ Unachtsamkeit
- Das Problem mit der Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Schule (Kommunikation mit Schüler*innen)
- Achtsamkeitsübungen im Unterricht

5.4.1 Interviewpartnerinnen

Die Forschungsfragen dieser Arbeit sollten mithilfe von unterschiedlichen Fragen diesbezüglich beantwortet werden. Lehrerinnen von Schulen aus dem städtischen, sowie aus dem ländlichen Teil Österreichs wurden befragt. Insgesamt wurden acht Lehrerinnen interviewt, welche zwischen 24 und 53 Jahre alt sind. Somit wurden einige Junglehrerinnen befragt, aber auch erfahrene Lehrerinnen, die den Beruf schon länger ausüben. Nachfolgend werden die Interviewpartnerinnen (I1-I8) kurz und anonym beschrieben:

I1: Weibl., Sek. II, 53 Jahre alt, 30 Jahre im Beruf

I2: Weibl., Sek. II, 28 Jahre alt, 6 Jahre im Beruf

I3: Weibl., Sek. I 30 Jahre alt, 7 Jahre im Beruf

I4: Weibl., Sek. I, 29 Jahre alt, 8 Jahre im Beruf

I5: Weibl., VS, 24 Jahre alt, 2,5 Jahre im Beruf

I6: Weibl., VS, 24 Jahre alt, 2,5 Jahre im Beruf

I7: Weibl., Sek. I, 24 Jahre alt, 1 Jahr im Beruf

I8: Weibl., VS, 25 Jahre alt, 3 Jahre im Beruf

Die Interviewten wurden zwischen August 2023 und Dezember 2023 befragt. Da die Audioaufnahmen meistens im Dialekt aufgenommen wurden, wurden sie in die deutsche Standardsprache transkribiert.

5.4.2 Auswertung

Die Auswertung der Interviews erfolgt, indem die Aussagen nach der Transkription kategorisiert werden. Das heißt, dass die unterschiedlichen Schultypen gesondert betrachtet, aber auch Gemeinsamkeiten herausgefunden werden. Zudem werden die wichtigsten Aussagen herausgenommen, sowie inhaltlich gleiche Aussagen markiert, um die Häufigkeit dieser Antwort erkenntlich zu machen. Die kategorisierten Inhalte der Interviews werden noch einmal genau betrachtet und so wird das

Wesentliche anhand der im Kapitel 5.4 beschriebenen Themen im gesamten Kapitel 6 erforscht.

6 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Interviews beschreiben. Aufgrund der Kategorisierung der Inhalte werden die nächsten Unterkapitel wie folgt eingeteilt:

- Persönliches Befinden im Lehrerberuf
- Begriff „Lehrergesundheit“
- Image der Lehrer*innen in der Gesellschaft
- Achtsamkeit/ Unachtsamkeit
- Achtsamkeit in der Schule

Diese Themen werden im Folgenden genauer beschrieben. Aussagen aus den Interviews werden ebenso dargestellt, um das Ergebnis klarer zu deuten. Um die Kategorisierung der Lehrpersonen von unterschiedlichen Schultypen zu erkennen, wird nach dem Kürzel I1-I8 P für Primarstufe angegeben, S I für Sekundarstufe I und S II für Sekundarstufe II.

6.1 Persönliches Befinden im Lehrerberuf

Grundsätzlich kann eine Lehrperson ihre Arbeit dann optimal machen, wenn sie sich, bei dem was sie tut, wohlfühlt. Dies hängt dann von verschiedenen Faktoren ab. Zum einen geht es um das persönliche Befinden und zum anderen aber auch um die äußeren Einflüsse. Die Eröffnungsfrage der Interviews lautete: Wie geht es Ihnen generell in Ihrem Beruf? Fühlen Sie sich oft überfordert?

Daraufhin haben alle 8 Befragten geantwortet, dass es ihnen grundsätzlich in ihrem Beruf gut geht. Generell ist ersichtlich, dass sich die Lehrpersonen in allen drei Schultypen teilweise bei unterschiedlichen Aufgaben überfordert fühlen.

Die Überforderung der Aufgaben hängt laut den Ergebnissen weniger mit dem Schultyp und mehr mit dem Alter, sowie den damit verbundenen

Aufgaben zusammen. So antwortet I1 (S II), im Alter von 53 Jahren: *„Überfordert fühle ich mich sehr sehr selten. Wenn ich mich überfordert fühle, dann hängt es eher nicht direkt mit meinem Beruf zusammen, sondern eher mit dem, was bei uns in der Schule so an zusätzlichen Werbemaßnahmen, Social-Media-Auftritten und so geplant ist, weil da fühle ich mich öfters aufgrund meines Alters nicht so ganz so kompetent und das geht bei mir nicht nebenbei, sondern das ist für mich ein Aufwand.“*

Junge Lehrpersonen fühlen sich eher damit überfordert, dass im Lehrer*innenberuf so viele verschiedene Rollen gefragt sind und sie selber allen Ansprüchen gerecht werden möchten. So antwortet I5 (P), im Alter von 24 Jahren, beispielsweise: *„Hin und wieder fühle ich mich überfordert, weil man halt mit so vielen verschiedenen Rollen zu tun hat, da kommt man auch oft in Konflikte finde ich, weil du musst einerseits mit den Eltern zusammenarbeiten, andererseits mit Kollegen und auch mit den Kindern natürlich und du sollst so vielen Erwartungen gerecht werden und man hat selber an sich auch noch Erwartungen und das finde ich, überfordert einen dann oft. Also ich finde die persönlichen Erwartungen sind dann oft das Herausfordernde.“*

I3 (S I) und I4 (S I) geben auch an, dass sich der Lehrerberuf im Gegensatz zu ihrem Beginn als Lehrerin sehr stark verändert hat. Sie meinen, dass das Unterrichten nicht mehr im Vordergrund steht, sondern viel mehr bürokratische Arbeiten zu erledigen sind, welche dann aber belastend auf sie wirken. I3 (S I) meint: *„Also generell muss ich sagen, es wird immer besser wie es mir geht. Das hat einfach mit dem extremen Arbeitsaufwand ganz am Anfang was zu tun. Für mich war es zumindest in den ersten drei Jahren enorm, was ich an Vor- und Nachbereitungszeit für eine Stunde aufgewendet habe.“* Auch I2 (S II) gibt an, dass sie sie manchmal überfordert fühlt, da sie selbst teilweise so motiviert ist und sich somit viel zu viel Arbeit selbst aufträgt.

Auch I8 (P), im Alter von 25 Jahren, meint: *„Da ich ja noch ganz am Anfang bin, ist es manchmal stressig für mich, vor allem, weil ich gerade in zwei Schulen bin und überall Aufführungen etc. mache.“* Ähnlich empfinden I5

(P) und I6 (P) zu. I5 (P): *„Ja mir gefällt's grundsätzlich sehr gut, aber man kommt halt zwischenzeitlich selten zur Ruhe, weil man da schon wieder diese Stunde vorbereitet und gerade die andere Stunde nachbereitet. Aber ich komme jeden Tag gerne in die Schule und mache das gerne mit den Kindern.“* I6 (P) gibt an, dass sie ihren Alltag als stressig empfindet, da sie manchmal an zehn Sachen gleichzeitig denkt, aber grundsätzlich gefällt ihr die Arbeit mit den Kindern sehr.

Um nachhaltig lernen zu können, ist es auch von Bedeutung, dass alle daran Beteiligten Spaß haben und sich wohl fühlen, bei dem, was sie machen. Alle acht Interviewpartnerinnen gaben an, dass sie glauben, dass ihren Schüler*innen das Lernen mit ihnen meistens Freude bereitet beziehungsweise auch, dass sie glauben, dass das viel mit der Art der Lehrperson zu tun hat. So äußert I2 (S II): *„Schon, weil ich selbst gerne lustig bin. Und auch, wenn ein Schüler mal einen Spaß macht, oder mal Spaß im Unterricht ist, lasse ich das gerne mal zu. Nachdem ich sehr viele praktische Fächer habe und das oft dann schon ein langer Tag ist, und der Nachmittag dann auch oft schon ist, ist das für mich dann auch in Ordnung, solange das dann alles noch respektvoll und so ist.“* Eine ähnliche Antwort gibt auch I8 (P): *„Ich glaube schon, dass es den Kindern Spaß macht. Natürlich nicht immer, aber bei bestimmten Themen oder lustigen Übungen macht es ihnen glaube ich schon Spaß. Auch, weil ich Spaß im Unterricht zulasse, das gefällt ihnen sehr gut.“*

Auch I6 (P), gibt an: *„Ich frage sie schon öfter und dann sagen sie, ihnen macht die Schule schon Spaß, ich meine, sie haben dort und da ihr Lieblingsfach, das ist ganz klar, aber ihnen macht es wirklich Spaß.“*

I3 (Sek. I) verdeutlicht mit der folgenden Aussage nochmal, wie wichtig es ist, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen und dass somit Freude am gemeinsamen Lernen entstehen kann. *„Das kann ich jetzt gar nicht verallgemeinern. Also ich merke einfach, dass mir einfach ganz wichtig ist, dass die Beziehungsebene zu meinen Schüler*innen stimmt, dass da eine gute Basis da ist, mit der man arbeiten kann. Das ist mir ganz wichtig,*

*sodass dann ich überhaupt Freude habe, wenn ich in die Klasse hinein gehe, weil ich merke, wenn das für mich passt, dann können sich die Schüler*innen darauf einstellen und dann haben sie eine klare Linie oder einen gewissen Rahmen, indem sie sich da wohlfühlen können, hoffe ich zumindest und dass dadurch eine Freude am Lernen entsteht.“* Eine ähnliche Antwort gibt auch I1 (SII), denn sie meint, dass ihre Schüler*innen sie einfach als Person wertschätzen, ob das aber dann zusätzlich mit einer Freude am Lernen zu tun hat, kann sie nicht beurteilen.

Ganzheitlich betrachtet lässt sich resümieren, dass sich Lehrpersonen, die am Anfang ihres Berufes stehen, noch mehr mit den vielen unterschiedlichen Aufgaben des Berufes überfordert fühlen, als Lehrpersonen, die den Beruf schon länger ausführen. Außerdem ist ersichtlich, dass das Wohlbefinden der Lehrperson und auch die Herangehensweise an die Beziehungsarbeit mit den Schüler*innen einen sehr hohen Stellenwert bei den Befragten I1-I8 hat. Gibt die Lehrperson Schüler*innen ein gewisses Vertrauen und das Gefühl, wichtig zu sein, so ist das Lernen im Unterricht leichter und erfreulicher. Die Antworten der Achtsamkeitsexpertinnen waren sowohl bei den Lehrerinnen der Primarstufe, als auch bei der Sekundarstufe I und Sekundarstufe II ähnlich. Hier ist also kein deutlicher Unterschied bei den verschiedenen Schultypen erkennbar. Vermutlich, weil sich dieser Teil verstärkt um die Persönlichkeit der Lehrperson handelt.

6.2 Begriff „Lehrergesundheit“

Um diesen fordernden Beruf viele Jahre machen zu können, sollte auf die eigene Gesundheit geachtet werden. In diesem Zusammenhang wurde den Interviewpartnerinnen die Frage gestellt, ob sie auf ihre eigene Gesundheit achten.

I1 (SII) achtet auf ihre Gesundheit, indem sie sich seit einigen Jahren fast keine Arbeit mehr mit nach Hause nimmt. Außerdem merkt sie an: *„Auch habe ich sehr gut gelernt, die Gedanken fast immer in der Schule zu lassen, auch die Geschichten von den Schülern fast immer in der Schule zu lassen und dann daheim auch wirklich für Ausgleich zu sorgen.“*

I2 (SII) und I3 (SI) geben an, dass sie das jetzt gerade richtig lernen, wie man sich als Lehrperson bewusste Auszeiten nimmt. So sagt I2 (SII): *„Man lernt, dass man mal nein sagt, weil das muss man wirklich mal lernen. Gerade am Anfang, da traut man sich nicht nein sagen. Aber das lernt man und ich lerne das auch und ich glaube da bin ich schon recht gut darin, oder dass man andere Sachen auch einfach mal abgibt.“* I3 (SII) versucht auch, die Zeit effizienter zu nutzen. Sie gibt an: *„Damit meine ich Ablenkungen zu vermeiden ah, nicht bis ins Detail alles zu durchdenken, durchzuplanen in dem Fall, sondern auch viel Freiraum für Offenheit zu lassen, was dann im Unterricht auf mich zukommt. Es ist einerseits mental einfach für mich ganz wichtig geworden, dass ich da Zeit schaffe für mich und nicht unnötige Zeit einfach noch mit Detailplanung noch verschwende. Was noch Gesundheit betrifft... mir wird Bewegung immer wichtiger. Also spazieren gehen zum Beispiel ist einfach ganz etwas Wichtiges für mich um abzuschalten, um Probleme, Schüler*innenprobleme durchzudenken und dann auch wieder in der Schule sein zu lassen, also dass ich dann merke, ich kann mich davon besser distanzieren.“*

I5 (P) und I8 (P) geben an, dass sie schon teilweise auf ihre Gesundheit achten, dies aber im Alltag schwierig unterzubringen ist. I5 (P) meint: *„Ich nehme mich schon oft bei der Nase und nehme mir bewusster vor, dass ich mich gesünder ernähre z.B. dass ich jeden Tag eine warme Mahlzeit esse, oder dass ich jeden Tag eine Runde spazieren gehe oder Sport mache, aber dann bin ich immer so K.O., weil ich einfach vom Alltag so gestresst bin und ich finde auch unterm Alltag nehme ich mir viel zu wenig Zeit für eine Pause.“* I8 (P) erwähnt: *„Ja also ich schaue schon, dass es mir gut geht. Auch dass ich nicht in den Vorbereitungen versinke, aber es sind ja nicht nur die Vorbereitungen, die zu machen sind. Es kommen immer*

wieder unvorhergesehene Dinge dazu, für die man keine Zeit eingeplant hat...also manchmal ist es schon schwierig alles unter einen Hut zu bringen und dazu noch auf die eigene Gesundheit zu achten. Aber ich versuche es auf jeden Fall, dass ich z.B. mit meinem Hund immer wieder spazieren gehe, oder auch mich mit Freunden zu Sport treffe. Meine Ernährung ist mir auch wichtig, da schaue ich, dass ich genügend Obst und Gemüse zu mir nehme.“

Nach diesem Einstieg ins Thema der Gesundheit von Lehrpersonen, befassen sich die Interviewpartnerinnen mit der Definition vom Begriff „Lehrergesundheit“. I8 (P) sagt, dass sie darauf achtet, ihre professionelle Haltung als Lehrperson beizubehalten, aber im Gegenzug dazu auch darauf schaut, sich nicht zu viel Arbeit mit anderen Dingen zu machen, wie zum Beispiel dem Recherchieren nach neuen Unterrichtsideen. Sie gibt an: *„Also, dass nicht in der Arbeit „versinke“ und ich dadurch keine Freizeit mehr habe, in der es mir gut geht. Aber gleichzeitig schaue ich, dass ich die Arbeit für die Schule effizient gestalte und nicht unnötig Zeit vor dem Laptop verbringe.“* So meint auch I4 (SI): *„Ich glaube das Wichtigste ist, dass man Stresssituationen mit ein bisschen Entspannung entgegentritt. Also dass man sich von denen nicht zu stark beeinflussen lässt. Und dass man auf sich selber schaut, also, dass man körperlich und geistig einfach nicht überfordert ist.“* Kurz und prägnant antwortete I5 (P) darauf mit der Aussage: *„Ausgewogen sein. Ausgeglichen sein, finde ich auch, einfach eine gute Work-Life-Balance haben. Sich bewusst Zeiten zu setzen, in denen die Arbeit verrichtet wird und danach ist die Freizeit dran.“* I6 (P) meint auch, auf den eigenen Körper Rücksicht zu nehmen ist in diesem Beruf erforderlich: *„Ich glaube, dass man mit sich selber und mit der Arbeit, die man macht auch zufrieden ist, dass man mal weiß, heute geht einfach nicht mehr und ich mache auch nicht mehr, weil es mir sonst auch nicht mehr gut gehen würde. Dass man auf seinen eigenen Körper hört: Stopp, mehr geht jetzt nicht und dass man sich auch selbst so respektiert und wertschätzt.“* Dies glaubt auch die 53 Jahre alte Kollegin, I1 (SII), die diesen Beruf schon 30 Jahre lang ausübt: *„Unter Lehrergesundheit verstehe ich,*

dass man einfach auf seinen Geist und seine Psyche insofern Rücksicht nimmt, dass man denen Zeiten der Erholung gönnt, weil wenn man in der Klasse ist, ist man so eng mit den Schülern verbunden, auch feinstofflich mit den Schülern verbunden, dass dann wirklich auch wieder der Geist ,die Psyche oder auch das Herz eine Entlüftung braucht.“

Bei dieser Kategorie kommen durchwegs ähnliche Antworten auf die Fragestellungen. Auffallend hier ist, dass Lehrpersonen, die gerade neu im Beruf sind, noch ein erhöhtes Stressempfinden haben, als jene, die den Beruf schon länger ausüben. Trotzdem wissen junge Lehrpersonen, wie sie dem Stress entgegenwirken können. Ein konkreter Unterschied zwischen den Schultypen ist nicht erkennbar.

6.3 Image der Lehrer*innen in der Gesellschaft

Studien zufolge haben Lehrpersonen ein erhöhtes Risiko, an Burnout zu erkranken. Da der Verlauf dieser Krankheit in dieser Masterarbeit beschrieben wurde, wurden auch die Interviewten dazu befragt, wie es ihnen mit dem typischen gesellschaftlichen Bild einer Lehrperson ergeht und ob sie glauben, dass auch dies mit der Gesundheit von Lehrpersonen zusammenhängen kann. Auf diese Frage antworteten die Befragten unterschiedlich. So meint I2 (SII): *„Ja! Nervt mich total! Klischeehafte 0815 Aussagen, das nervt mich voll, aber ich höre dann einfach nicht mehr hin. Ich sage gar nichts mehr, weil immer das Verteidigen bringt sich nichts und nervt einen selbst. Ich mir schon vorstellen, dass das etwas mit der Gesundheit zu tun hat, weil früher war das Image ganz ein anderes, als es jetzt ist und ich glaube schon, wenn man sich andauernd darüber aufregen muss, oder auch die Medien, die teilweise Negatives berichten, glaube ich schon zu einem kleinen Teil, dass das die Gesundheit beeinflusst.“* Auch I7 (SI) denkt, dass die Gesundheit mit dem gesellschaftlichen Image eng

zusammenhängt: „Ja, ich denke, dass es sich gegenseitig beeinflusst. Also wenn eine Lehrperson ständig Druck verspürt, perfekt sein zu müssen, oder durch Konfliktsituationen einen erhöhten Stress erleidet, dann wirkt sich das natürlich auf die Performance im Unterricht aus und auch mit der Interaktion mit Eltern oder im Kollegium und dies führt wiederum dann dazu, dass eben Menschen Lehrpersonen negativer wahrnehmen und dies dann auch den Lehrpersonen spüren lassen. Also ich glaube das ist so ein Wechselspiel teilweise. Ich denke, dass es deshalb schon sehr eng zusammenhängt.“ Eine ähnliche Antwort zum Zusammenhang zwischen Gesundheit und Image gibt auch I3 (SI) und meint, dass sie das Image total bedrückt: „Ja! Ja durchaus! Also ich finds eigentlich schon ziemlich tragisch, dass sich ein Berufsstand dafür rechtfertigen muss, für die Arbeit, die er oder sie macht. Es ist ganz viel ungesehen. Das heißt also Wertschätzung ist für mich so ein Stichwort dazu, es passiert ganz viel einfach in Vorbereitung und Nachbereitung für den Unterricht, das weder Schüler*innen, noch Eltern, noch sonst irgendjemand sieht und wo schnell einfach so dieses Konstrukt übergestülpt wird über eine Lehrperson, wo gesagt wird „Ja du machst ja eh nichts, du hast ja eh nur bis Dienstagmittag und dann gibt’s nen Spritzer“ so nach dem Motto, oder „Ihr habts ja eh nur frei“.

I8 (P) spricht an, dass sie das Image zurzeit wieder total belastet: „Der Fakt, dass sich Menschen über den Lehrerberuf immer „aufregen“ dürfen beziehungsweise sie wissen, was man da alles zu tun hat und das in der Gesellschaft so geduldet wird, macht mich teilweise sehr traurig. Also ich verstehe einfach nicht, wieso, es jeder als so normal auffasst, dass man in diesem Beruf eh nichts macht und das auch jeder sagen „darf“. Ich meine halt, bei anderen Berufen wird man dafür von der Gesellschaft verachtet, wenn man den Beruf „schlecht“ redet.“ Auch sie sieht einen gewissen Zusammenhang zwischen dem Image und der Gesundheit.

I5 (P) gibt an, dass sie das Image mal mehr und mal weniger bedrückt. Sie glaubt auch, dass das mit ihrer persönlichen Einstellung einher geht, je nach dem, ob sie gerade mit ihrer Arbeit zufrieden ist, oder nicht. Manchmal kommen bei ihr auch Selbstzweifel, ob sie genug für den Beruf macht und

ob sie eine schlechte Lehrerin sei. An anderen Tagen ist sie sehr selbstbewusst und da meint sie, dass sie Aussagen über den Lehrerberuf nicht so sehr stören. Auch sie meint, dass es einen Zusammenhang zwischen den beiden Faktoren gibt, vor allem, wenn Lehrpersonen unter Stress stehen. Ähnlich sieht das auch I6 (P): *„Ich muss sagen, teilweise funktioniert es ganz gut, dass ich mir denke „ich ignoriere das“, aber wenn mir das Personen sagen, die mir nahe stehen, die in meinem engsten Familienumfeld sind, das nehme ich mir mit, da fühle ich mich dann wirklich angegriffen und beleidigt und auch nicht wertgeschätzt.“*

Im Gegenzug dazu meint I1 (SII), dass sie das Image heute gar nicht mehr bedrückt. Vor 20 Jahren aber, war es für sie schwierig, wenn jemand eine negative Aussage bezüglich des Lehrerberufs getätigt hat. Auch sie glaubt, dass es einen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Image in der Gesellschaft gibt. Auch I4 (SI) gibt an, dass sie das Image wenig bedrückt: *„Bedrücken ist relativ, ich glaube, wenn man sich davon beeinflussen lässt, dann ist das nicht so gut, weil man hört immer wieder „die Lehrer haben eh nur Ferien und um 12 Uhr hören sie auf“ ...ich meine, das stimmt überhaupt nicht, aber das weiß man halt nur, wenn man den Job selbst ausgeübt hat. Aber dass ich mich jetzt von dem belasten würde, also dass mich das jetzt belasten würde, nein.“* Aber auch sie glaubt, dass es einen Zusammenhang der beiden Faktoren gibt, bei Lehrpersonen, die sich davon beeinflussen lassen.

Abschließend ist ersichtlich, dass sich die meisten jungen Lehrpersonen von dem eher negativen Image in der Gesellschaft beeinflussen lassen beziehungsweise, dass sie das stört. Nur eine jüngere Lehrperson gab an, dass sie das nicht stört. I1 (SII) stört das heutzutage nicht mehr, da sie schon mehr Erfahrung diesbezüglich gesammelt hat und weil man laut ihr mit zunehmendem Alter autonomer wird.

Den Zusammenhang zwischen dem Image der Gesellschaft und der Gesundheit der Lehrpersonen sehen alle Befragten. Einige von ihnen geben an, dass sie selbst nicht glauben, dass sie aufgrund von dem Image

beziehungsweise aufgrund der Aussagen anderer Menschen krank werden. Sie glauben aber, dass dieses Image ein Mitfaktor für eine Erkrankung sein kann.

6.4 Achtsamkeit/ Unachtsamkeit

Die Kategorie „Achtsamkeit“ deckt einige Fragestellungen der durchgeführten Interviews ab, daher wird das nochmals in zwei Unterkategorien eingeteilt.

6.4.1 Begriff Achtsamkeit/ Unachtsamkeit

Da sich in dieser Masterarbeit hauptsächlich mit dem Thema Achtsamkeit befasst wurde, wurde den Interviewpartnerinnen die Frage gestellt, wie sie den Begriff Achtsamkeit und den Begriff Unachtsamkeit definieren würden. Die Definitionen waren sehr unterschiedlich und sagen aber etwas Ähnliches aus.

So definiert I1 (SII) Achtsamkeit beispielsweise: *„Unter Achtsamkeit verstehe ich, den anderen einfach mal so wahrnehmen, wie er ist, mich selber aber auch wahrnehmen, so wie ich bin und das mal wertzuschätzen, nicht zu beurteilen, sondern wertzuschätzen und dieses Wertschätzen und dieses Wahrnehmen geht halt dann am besten, wenn ich mir auch mal bewusst dafür Zeit nehme.“* I3 (SI) meint: *„Achtsamkeit als eine gewisse Haltung, Dinge bewusst zu tun und Dinge bewusst wahrzunehmen“* Auch I4 (SI) definiert Achtsamkeit so, dass man das Beste aus jeder Situation herausholt und das alles bewusst wahrnimmt. Sie denkt auch, dass Achtsamkeit im Unterricht das ist, dass jede Störung bewusst wahrgenommen wird. I5 (P) und I6 (P) definieren dies ähnlich: *„Ich hätte gesagt, bewusster leben, bewusster wahrnehmen und spüren, auch die äußeren Einflüsse. Bewusst mal zurücktreten und das mal nur beobachten.“* *„Dass man eben auf seinen Körper hört, dass man achtsam mit sich selber umgeht, mit seinem Körper und mit seinem Zustand, einfach auf sich selbst*

schauf.“ I7 (SI) unterteilt Achtsamkeit in „Achtsamkeit anderen gegenüber“ und „Achtsamkeit gegenüber einem selbst“: *„Man muss zuerst einmal achtsam sich selber gegenüber sein, also die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, ihnen Raum geben und einfach in sich hineinspüren und wenn man das dann schafft, dann kann man auch achtsam gegenüber anderen sein, ihre Bedürfnisse wahrnehmen und auf sie eingehen, Und das führt dann glaube ich auch zu einer besseren Gesprächskultur, wenn man das zum Beispiel im Kollegium betrachtet, oder zwischen Eltern und der Lehrperson.“* I8 (P) empfindet Achtsamkeit so, dass man sich selbst nicht mit Arbeits- oder Freizeitstress überhäuft und dass man sich seiner Taten und Ausstrahlung bewusst ist.

Die Definition der Unachtsamkeit wurde auch mit ähnlichen Inhalten beantwortet, jedoch teilweise unterschiedlich erklärt. So kamen oft als Antwort die Wörter „Stress, Hektik und Ignoranz“. I1 (SII) antwortete beispielsweise: *„Mit Unachtsamkeit verbinde ich Stress, Hektik, in der Folge dann schwache Nerven, und nicht mehr den einzelnen Menschen in seiner Würde und Persönlichkeit wahrnehmen.“* Ähnlich antwortet auch I5 (P): *„Unachtsamkeit ist für mich Stress. Hektik und selber nicht auf die eigenen körperlichen Sachen schauen. Man geht in die Schule, weil man will ja auch nicht, dass das die anderen machen müssen.“*

I2 (SII) und I4 (SI) meinen, dass Unachtsamkeit für sie komplette Ignoranz gegenüber ihnen selbst ist. I3 (SI) gibt an: *„Unachtsamkeit ist ja in dem Fall eben das nicht achtsam sein, unbewusst etwas zu machen, ohne darüber nachzudenken, sprich nie in einen Flow reinzukommen, wenn man über etwas nachdenkt, oder wenn man gerade im Handeln ist.“* I8 (P) spricht im Zusammenhang mit Unachtsamkeit an, dass negative Dinge ignoriert und nicht ausgesprochen werden.

So kann zusammenfassend erwähnt werden, dass Achtsamkeit weitgehend definiert wird mit dem bewussten Wahrnehmen von Situationen, welches nicht mit einem sofortigem Handeln oder Reagieren verbunden wird. Unachtsamkeit bedeutet für die Interviewten, Stress nicht wahrzunehmen,

diesen zu unterdrücken und negative Einflüsse bewusst und unbewusst nicht wahrzunehmen. Ein Unterschied zwischen den Schultypen kann in dieser Unterkategorie nicht festgestellt werden.

6.4.2 Alltägliche Praxis von Achtsamkeit

Da die Literatur besagt, dass Achtsamkeit eigentlich nicht schwer zu praktizieren ist, sondern das Schwierige dabei ist, dauerhaft achtsam zu leben, wurden die Interviewpartnerinnen auch zu dieser Aussage befragt.

Alle acht Interviewten meinten, dass sie diese Aussage durchaus bejahen, da dies als eine Art der Routine gesehen werden kann und daher erst in den Alltag eingebaut werden muss.

I1 (SII) antwortet dazu, dass es im Leben unterschiedliche Phasen gibt, in welchen man unterschiedliche Prioritäten hat: *„Es gibt ja auch dieses Sprichwort „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ und wenn man das Ganze dann wieder länger praktiziert, verliert man möglicherweise den Zauber und vergisst wieder drauf. Das Gute ist aber, wenn man das mal gespürt hat, wie gut das einem tut, kehrt man doch wieder zu diesen achtsamen Übungen und achtsamen Zeiten zurück.“* I8 (P) sieht das ähnlich: *„Das ist ja wie, wenn man sich etwas im neuen Jahr vornimmt, dann meint man, das kann man durchziehen. Aber ich glaube man muss das einfach in erster Linie nur für sich selbst machen, auch darüber freuen, den Schritt der Achtsamkeit zu gehen, sich das bewusst vornehmen und nur dann kann das auch klappen, denke ich.“*

I2 (SI) meint, dass man nicht an jedem Tag so energiegeladen ist, wie an seinen besten Tagen. Sie denkt, dass sich das auch auf die Achtsamkeit auswirkt. I4 (SI) gibt an, dass sie die Aussage durchaus für wahr hält, denn: *„Wenn du vielleicht gerade in einer Negativspirale bist und dann kommst du vielleicht schwierig wieder aus dem Ganzen heraus und dann achtest du auf das Ganze auch nicht mehr.“*

I3 (SI) glaubt, dass jede*r einen Weg finden muss, dies in den eigenen Alltag zu integrieren und sie glaubt auch, dass das schwierig sein kann,

wenn man das nicht gewöhnt ist. Ebenso glaubt sie: *„Ich denke, dass aus Langeweile Kreativität entstehen kann und Kreativität hat eben auch ganz viel mit Achtsamkeit zu tun.“* I5 (P) und I6 (P) geben an, dass sie glauben, dass Achtsamkeit zu einer Routine werden müsste, wobei es trotzdem wichtig ist, dass jeder seine eigenen, für sich passenden Übungen finden sollte, damit das achtsame Tun auch wirklich eintritt und somit etwas bewirkt. I7 (SI) meint: *„Auf jeden Fall eine Schwierigkeit ist, dass man das auch in Situationen macht, in denen man normalerweise anders reagieren würde, also in denen man normalerweise wieder in irgendwelche alten Muster hineinfällt. Ich denke auch, dass die Herausforderung auch darin liegt, dass wirklich alle Beteiligten mitmachen und das von sich aus wollen. Also wenn man das zum Beispiel im Kollegium als Ziel hat, dass man achtsamer miteinander umgeht, dann muss das auch wirklich jeder langfristig mittragen und ich glaube, man braucht am Anfang auch eine Begleitung, dass man auch wirklich in herausfordernden Situationen dann nicht so handelt, wie man normal handeln würde, sondern eben dass das dann zur neuen Normalität führt.“*

Anschließend wird noch genauer auf die vorige Frage eingegangen, indem hinterfragt wird, wie und wann die Interviewten in solche alten Verhaltens- und Denkweisen zurückgefallen sind. So gibt I1 (SII) an: *„Man nimmt sich oft ein Motto vor im Schuljahr, oder man denkt sich jetzt lege ich ganz besonders auf das und das wert und dann überrollt einen wieder der Alltag und nach ein paar Wochen denkt man sich „Halt“ da muss ich jetzt wieder ein bisschen gegensteuern, um meinem Ziel treu zu bleiben.“* Auch I8 (P) gab an, dass sie sich am Anfang des Schuljahres Neues vornimmt und das dann nicht immer so durchzieht, wie sie es gerne möchte.

Außerdem denkt sie, dass das viel Durchhaltevermögen abverlangt, weil sich diese neuen Gehirnbahnen erst bilden müssen. I2 (SII) meint, dass es manchmal vielleicht einen Anstoß einer anderen Person braucht, oder generell einer Zusammenarbeit, um an das vorgenommene Ziel zu kommen. I3 (SI) nennt eine konkrete Situation von der Schule, die sie sich am Anfang des Schuljahres vorgenommen hat und nach einiger Zeit aus

den Augen verloren hat: *„Und zwar habe ich versucht, eine Stilleübung zu machen und hab das dann aber wieder aus den Augen verloren. Aber dann eben seit dem Advent habe ich das dann wieder gestartet und eingefordert und dann hat das eben funktioniert. Also ich habe gemerkt, wenn ich dran bleibe, wenn mir etwas wichtig ist, dann funktioniert und sonst nicht.“* I4 (SI) schildert ein Beispiel von der älteren Generation, die laut ihren Angaben bei der Digitalisierung versuchen, sich damit anzufreunden, dann aber immer wieder in alte Muster zurückfallen. I6 (P) nimmt sich oft vor, sich nicht über Kleinigkeiten zu ärgern und fällt dann trotzdem manchmal in alte Verhaltensweisen zurück.

Wie bereits erwähnt denken alle Interviewten, dass die Literatur mit der Aussage „Achtsamkeit ist ja eigentlich nicht schwer zu praktizieren, das schwierige daran ist, dass man dauerhaft achtsam lebt“ recht hat. Bewusste Routinen helfen dabei, seine achtsamen Vorhaben umsetzen zu können. Unterschiedliche Situationen, in denen die Befragten in alte Verhaltensweisen zurückfielen geben keinen konkreten Hinweis auf eine Unterscheidung zwischen den Schultypen, da hier viele unterschiedliche Situationen geschildert wurden. Das Grundsätzliche, das alle Interviewpartnerinnen feststellten ist, dass, wenn Achtsamkeit aktiv praktiziert werden will, die Person voll und ganz dahinter stehen soll und es erst nach einiger Zeit zur gewohnten Routine werden kann.

6.5 Achtsamkeit in der Schule

Die Befragung zu dem Thema Achtsamkeit in der Schule nimmt einen großen Teil des Interviews ein, daher wird auch diese Kategorie in zwei Unterkapitel eingeteilt.

6.5.1 Achtsame Kommunikation und Entspannung

Warum die achtsame Kommunikation für die befragten Lehrerinnen wichtig ist, wird in diesem Unterkapitel erforscht. Unter anderem erklären sie auch, wieso eine kurze Entspannung vor allem in der Schule und im Unterricht wichtig ist.

I1 (SII) antwortet: *„Weil man dann den Schüler als Menschen wahrnimmt, als Persönlichkeit wahrnimmt und nicht nur als Objekt, das man mit Wissen vollstopft. Und ich glaube, dass man da, wenn man dem Schüler, eine Wertschätzung mitgibt, dass das genauso wichtig ist, wie das Wissen, das man ihm mitgibt.“* Sie nennt ein Beispiel, wie sie oft mit ihren Schüler*innen kommuniziert. I1 gibt an, dass, wenn Schüler*innen ein Problem haben, sie ihnen das zuerst schildern lässt und dann oft mit Ich-Botschaften darauf reagiert. Sie bietet ihnen auch oft ein vier Augen Gespräch an, wenn sie merkt, dass es einer Schülerin/ einem Schüler nicht so gut geht. Außerdem meint sie, dass eine kurze Entspannung in der Schule wichtig ist. Sie äußert auch, dass es ihrer Meinung nach für die Schüler*innen so viel Anspannung von allen Richtungen (Familie, Social Media, der gesamten Umwelt) gibt und dass sie daher auf kurze Entspannungsphasen in der Schule besonders Wert legt: *„Nur aus der Entspannung heraus kommt wieder eine neue Leistungs – und Kreativitätsphase.“*

I2 (SII) meint auch, dass Lehrpersonen Vorbilder sind und sie glaubt, wenn man den Schüler*innen die achtsame Kommunikation vorlebt, dass diese dann auch zurück kommt. Sie geht gerne mit ihren Schüler*innen an die frische Luft, um mit ihnen etwas zu entspannen. I3 (SI) nennt in diesem Zusammenhang die Wörter Respekt und Wertschätzung. Ihr ist es ganz besonders wichtig, respektvoll mit ihren Schüler*innen umzugehen, denn dann gehen sie auch respektvoll mit der Lehrperson um. Sie erzählt auch, dass ihre Erfahrung ihre Denkweise diesbezüglich bis jetzt bestätigt. Das Wahrnehmen eines Individuums in der Schule liegt ihr auch ganz besonders am Herzen und sie versucht, keine Verallgemeinerungen auf die gesamte Klasse zu machen. Manchmal wendet sie Stilleübungen in ihrem Unterricht an, um ihren Schüler*innen eine kurze Entspannung zwischendurch zu

bieten. Gerne macht sie Übungen, in denen man eine bestimmte Zeit lang nichts macht. Viele Schüler*innen kommen ihr nach dieser kurzen Entspannungsphase wieder viel präsenter vor, als zum Stundenbeginn.

Auch I4 (SI) glaubt, dass das mit Respekt zu tun hat: *„Ich glaube das hat viel mit Respekt zu tun. Damit meine ich, dass jede Meinung wichtig ist. Nicht nur die Meinung vom Lehrer, sondern auch die Meinung der Schüler*innen, also, dass man ihnen das vermittelt: Empathie ist wichtig. Und ich denke auch, dass es wichtig ist, dass man sich viel austauscht.“* Weil Kinder schon vielen Stresssituationen ausgesetzt sind, findet I4, dass kurze Entspannungsphasen im Unterricht wichtig sind.

I5 (P) und I6 (P) meinen, dass die Kinder in der Schule auch den Umgang miteinander lernen sollen und daher die Achtsamkeit gegenüber anderen auch so wichtig ist. Es ist ihnen wichtig, dass die Kinder zuhören können und wissen, dass man nett, freundlich und höflich miteinander umgeht. Sie versuchen jeden Tag, ihnen das vorzuleben. Außerdem meint I6 (P): *„Ich gebe meinen Schüler*innen meine Liebe, Wertschätzung und meinen Respekt und zeige ihnen, dass ich mir das auch von meinem Gegenüber erwarte. Ich glaube, wenn ich ihr Vorbild bin, dann werden sie es sehen und ich hoffe, dass das dann auch zurück kommt.“*

I7 (SII) glaubt, dass sie selbst sehr bemüht ist, achtsam mit sich selbst und mit ihren Mitmenschen umzugehen. Sie findet auch, dass das „Life Skills“ sind, die den Schüler*innen mitgegeben werden sollten. Achtsame Kommunikation hat daher bei ihr einen großen Stellenwert.

Entspannungsphasen zwischendurch sind für sie wichtig, weil: *„Das Gehirn braucht mal eine Pause und wenn man wirklich intensiv arbeitet z.B. 15 oder 20 Minuten dann ist es auch gut, wenn mal wieder eine lockerere Phase dabei ist, also zum Beispiel, wo sie dann miteinander reden dürfen. Oder zum Beispiel ich habe das auch so gemacht vor der Schularbeit in Englisch, dass wir so kurze Durchatemübungen machen, bei denen man so richtig laut ausatmet und sich da richtig fallen lässt.“*

18 (P) findet, dass gerade jetzt in der Gesellschaft nicht so sehr auf achtsame Kommunikation Wert gelegt wird und dass es für sie daher besonders wichtig ist, mit ihren Schüler*innen achtsam zu kommunizieren. Sie meint auch: *„Wenn ich das den Kindern lerne, indem ich achtsam mit ihnen kommuniziere, damit meine ich auch, dass ich mich einfach mal entschuldige, wenn ich einen Fehler gemacht habe, dann können sie das auch von mir lernen. Learning by doing. Also ich hoffe, dass sie das dann auch weiterhin machen. Mir ist einfach der Respekt ganz wichtig und dass sich jeder wohlfühlt. Ich denke, dass man nur mit der achtsamen Kommunikation schon ganz viel positiven Raum schaffen kann.“* Außerdem findet sie Entspannungsphasen in der Schule wertvoll, weil sie denkt, dass einige Kinder zuhause auch keine Ruhephasen haben: *„Damit meine ich, dass sie sich ständig mit irgendetwas beschäftigen, wie z.B. Videospiele oder Fernsehen. Und deshalb glaube ich, dass es vor allem in der Schule wichtig ist, auch mal kurz zu entspannen, und wenn es nur die Übung „3 Minuten nichts tun“ ist, dann kann der Körper und Geist der Kinder schon ein bisschen „runterfahren“. Damit sie dann danach wieder voll und ganz dabei sein können.“*

Schlussfolgern lässt sich in diesem Unterkapitel, dass den befragten Lehrpersonen vor allem Wertschätzung, Respekt und die damit einhergehende achtsame Kommunikation wichtig ist. Hinzu kommt, dass alle Lehrpersonen ihren Schüler*innen kurze Entspannungsphasen in der Schule bieten. Ein konkreter Unterschied zwischen den drei Schultypen ist hier nicht erkennbar.

6.5.2 Achtsamkeit im Unterricht

Wie sich die Achtsamkeit im Unterricht der befragten Lehrpersonen äußert, wird in diesem Unterkapitel erforscht. Außerdem werden sie befragt, ob sie konkrete Achtsamkeitsübungen in ihren Unterricht einbauen.

11 (SII) versucht, mit ihren Schüler*innen freundlich zu kommunizieren und höflich mit ihnen umzugehen. Sie spricht auch an, dass es schonmal ein

Missverständnis gegeben hat: *„Vor ein paar Jahren hat mal eine Klassengruppe das Gefühl gehabt „Ich mag sie nicht so gerne“. Da war ich sehr entsetzt, dass sie das so empfunden haben und hab das dann angesprochen und habe mich für das entschuldigen können. Das ist zum Beispiel für mich auch Achtsamkeit.“* Außerdem macht sie im Religionsunterricht Stilleübungen: *„Dass wir zum Beispiel oft mal im Advent nur damit anfangen und probieren, wie lange wir nur die Kerze vom Adventskranz anschauen können, ohne dass irgendwer einen Stift in die Hand nimmt, dass irgendwas raschelt. Oder indem ich ihnen oft mal eine Geschichte vorlese und von dieser Geschichte dann nichts fordere, außer dass sich jeder seine eigenen Gedanken darüber machen kann. Das ist nämlich für mich auch Achtsamkeit, dass nicht ständig nach einem Input ein Output kommen muss.“* Manchmal versucht sie auch, kinesiologische Übungen einzubauen, damit sich die Schüler*innen wieder besser konzentrieren können.

I2 (SII) schildert, dass, wenn sie Probleme von Schüler*innen erkennt, sie ihnen die Möglichkeit anbietet, mit ihr darüber zu sprechen. Besonders viel Wert legt sie auf Bewegungsübungen.

I3 (SI) meint, dass sie das Klischee der Religionslehrer*innen erfüllt. Sie hätte das zwar vorher nie gedacht, aber sie bietet ihren Schüler*innen manchmal an, Mandalas zu malen und dabei Musik zu hören. *„Ich finde das dann total schön zu beobachten, wie die Schüler*innen in einer Sache total aufgehen können und total ruhig werden, obwohl gerade Religion 6. Stunde in einer 3.Klasse Unterstufe und das fasziniert mich so, dieses bei Einem dabei bleiben und sich voll auf eine Sache konzentrieren.“* Sie wendet auch ein „Wichtig-Feld“ in ihrem Unterricht an: *„Das ist nichts anderes, als ein A4-Zettel, auf dem ein Kreuz gemalt ist und den Zettel lege ich am Boden hin, links neben dem Lehrer*innenschreibtisch und immer wenn ich dann auf dem Zettel stehe, dann ist das ein Signal für die Schüler*innen, dass sie leise sein müssen, weil es kommt ja was Wichtiges. Das heißt wieder die Achtsamkeit auf mich zu lenken und zu schauen, dass die Klasse wieder bei mir ist.“*

I4 (SI) legt viel Wert darauf, mit den Schüler*innen zu reden und ihnen zuzuhören. Sie versucht auch, auf die Bedürfnisse der einzelnen einzugehen, sofern dies möglich ist. Sie macht gerne Fantasiereisen mit ihren Schüler*innen. Außerdem nennt sie eine weitere Übung: *„Ich mache in der 1. und 2. Klasse ganz gerne, dass sie sich alle auf den Tisch legen, die Augen zu machen und dann müssen sie von 1 bis 20 zählen, aber es dürfen nicht gleichzeitig zwei Kinder die gleiche Zahl nennen. Das mache ich eigentlich oft mit ihnen, das gefällt ihnen nämlich auch und es ist nicht einfach, dass zu schaffen.“* Während dem Unterricht lässt sie die Schüler*innen auch manchmal nur aus dem Fenster schauen und die Welt draußen beobachten.

Bei I5 (P) dürfen die Kinder im Sach- und Zeichenunterricht oft Musik hören. Ihre Schüler*innen fordern das gerne ein, dass ihre Mitschüler*innen dabei leise sein müssen. Sie nennt auch, dass sie bewusste Rituale einhält, wie etwa den Morgenkreis.

I6 (P) bietet den Schüler*innen manchmal an, den Difuser einzuschalten. Manchmal hören sie ganze bewusst Hörbücher, oder machen Übungen mit der Klangschaale.

I7 (SI) nennt als Ritual zu Stundenbeginn, dass ihre Schüler*innen die Hand heben, wenn sie bereit für den Unterricht sind. Sie erwähnt auch: *„Wenn ich merke, dass sie mit den Gedanken ganz wo anders sind oder sehr unruhig sind, dann höre ich manchmal auch auf zu reden und dann finden sie sich auch wieder ein im Unterricht, in der Stunde. Funktioniert manchmal besser, manchmal nicht so gut, aber auch zwischendurch einfach mal, dass sie eben merken: wir sind gerade nicht so achtsam, also zu laut.“*

I8 (P) gibt an, dass sie ganz stark auf die Bedürfnisse ihrer Schüler*innen eingeht, auch das bedeutet für sie Achtsamkeit. *„Achtsam bin ich auch, indem ich vor allem in Religion oft versuche, unterschiedliche Achtsamkeitsübungen einzubauen. Das gefällt den Kindern immer besonders gut, wenn wir zum Beispiel eine Entspannungsreise machen und sie dürfen danach von ihren Gedanken erzählen.“* Außerdem startet sie jeden Tag mit einem gemeinsamen Morgen- Spruch. Sie mag ihre

Entspannungs- und Achtsamkeitskarteien gerne, den Kindern kurze Entspannungen zu ermöglichen.

Es ist ersichtlich, dass alle acht Befragten angeben, dass sie ihren Unterricht achtsam gestalten. Sie verwenden unterschiedliche Übungen. Einige vergleichen ihre Rituale mit Achtsamkeitsübungen. Außerdem versuchen alle, auf die Bedürfnisse ihrer Schüler*innen einzugehen. Sie geben an, dass es wichtig ist, den Schüler*innen zuzuhören, um ihnen achtsam gegenüber treten zu können. Ein konkreter Unterschied zwischen den drei Schultypen ist nicht erkennbar.

7 Diskussion

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit dem Umgang der Achtsamkeit im Unterricht, sowie in der Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Im Zentrum der Arbeit stehen folgende Forschungsfragen:

- *„Wie kann sich eine Lehrperson vorbeugend verhalten, um psychische Krankheiten zu meiden?“*
- *„Wie kann der Unterricht in der Grundschule qualitativ hochwertig und achtsam gestaltet werden?“*
- *„Was denken Lehrpersonen an der Volksschule, Mittelschule und weiterführenden Schule über Unterrichtsstunden, bei denen besonders viel Wert auf die Achtsamkeit gegenüber ihren Schüler*innen gelegt wird?“*

Aufbauend auf diesen Fragen, folgte eine intensive Auseinandersetzung mit der Fachliteratur. Wichtige Erkenntnisse der drei Forschungsfragen wurden bereits im Literaturteil beschrieben. Darauf folgte eine qualitative Forschung nach Mayring, in welcher ein Leitfadeninterview erstellt wurde, welches anschließend mit acht Lehrpersonen aus der Primarstufe, Sekundarstufe 1 und Sekundarstufe 2 durchgeführt wurde.

Die Literatur besagt, dass Lehrkräfte ein erhöhtes Risiko haben, an psychischen Krankheiten zu leiden. Die Gesundheit von Lehrkräften beschäftigt sich mit drei unterschiedlichen Kategorien: Belastungen, Anforderungen und Beanspruchung. Damit meint die Literatur erschwerende Arbeitsbedingungen, Anforderungen des Arbeitgebers und Ansprüche an sich selbst als Lehrperson. Allen Kategorien möchten Lehrer*innen gerecht werden (Heyse, 2011, S.14f.). Wie sich Lehrpersonen vorbeugend verhalten können, um psychische Krankheiten zu meiden wurde im Leitfadeninterview anhand von unterschiedlichen Fragen beantwortet. Zuerst gaben junge Lehrpersonen an, dass sie sich mit den unterschiedlichen Aufgaben des

Berufes manchmal überfordert fühlen, wobei die ältere Lehrperson dies als keine Überforderung mehr sieht.

Unter dem Begriff Lehrergesundheit versteht die Literatur die Balance zwischen den drei oben genannten Kategorien (Heyse, 2011, S.14). Interviewte gaben an, dass sie sich selbst Erholung gönnen. Außerdem denken sie, dass das Wichtigste ist, Stresssituationen mit etwas Entspannung entgegenzutreten. Eine Interviewpartnerin gab an, dass sie sich immer konkret vornimmt, zu Hause bewusste Zeiten zu setzen, wie lange sie nach der Schule noch arbeitet.

Anschließend gaben die Interviewten an, wie sie auf ihre eigene Gesundheit achten. Die Literatur besagt, dass die Gesundheit der Lehrpersonen auf zwei Säulen (Verhaltensmanagement und Verhältnismanagement) beruht. Diese beiden Säulen, welche im Kapitel 2.3.1 genauer nachgelesen werden können, bestehen in einer wechselseitigen Abhängigkeit. Das Verhaltensmanagement beschäftigt sich mehr mit den persönlichen Bemühungen und das Verhältnismanagement mit den Verhältnissen an der jeweiligen Schule (Heyse, 2011, S.22). Die Befragten gaben an, dass sie versuchen, wenig Arbeit mit nach Hause zu nehmen. Außerdem muss man als Lehrperson lernen, nein zu sagen und sich im Verhältnismanagement (jeweilige Schule) nicht zu viel auftragen. Es wird sich bewusst entspannt und Ablenkungen werden vermieden, um die bewusst genommene Zeit effizienter zu nutzen. Auch eine gesunde Ernährung, sowie regelmäßige Bewegung gaben viele Befragten an, um auf ihre Gesundheit zu achten.

Menschen, die bewusst entspannen können, auch in angespannten Situationen, sind weniger gefährdet, Krankheiten durch Stress zu bekommen. Daher wird in Kapitel 2.3.2 das autogene Training oder die PMR (Progressive Muskelrelaxation) für die körperliche und mentale Entspannung beschrieben (Heyse, 2011, 46).

Wenn Stress länger anhält, kann es zu einem Burnout kommen. Burnout wird im Kapitel 2.4 anhand der 12 Stadien genau erklärt. Ursachen von Burnout können eine zu hohe Verantwortung, eine dauerhafte

Überforderung oder zu große Erwartungen an die eigenen Leistungen sein (BMSGPK, 2022, 18.07.2023).

Darauf folgte im Interview die Frage, ob sie das Image der Lehrer*innen in der Gesellschaft bedrücke. Sechs von acht Befragten gaben an, dass sie sich immer wieder anhören müssen, dass Lehrer*innen zu wenig arbeiten und dass sie das stört. Die meisten glauben aber nicht, dass das mit der Gesundheit von Lehrpersonen zu tun hat.

Aus der Literatur und den Interviews lässt sich nun zusammenfassen, dass Lehrpersonen größtenteils selbst dafür verantwortlich sind, wie es ihrer Gesundheit geht. Sie können mit selbst vorgenommenen Ritualen und bewusst genommener Freizeit entgegenwirken, um Stress und darauffolgend psychischen Krankheiten zu erleiden.

Nun erfolgt die Beantwortung der zweiten Forschungsfrage, wie der Unterricht in der Volksschule qualitativ hochwertig und achtsam gestaltet werden kann. Zunächst haben die Interviewpartnerinnen den Begriff Achtsamkeit und Unachtsamkeit definiert. Anderssen-Reuster (2011) beschreibt Achtsamkeit so: „Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll.“

Sehr ähnlich beschrieben die Befragten den Begriff. „Mich selbst und den anderen einfach mal so wahrnehmen und wertschätzen und nicht beurteilen.“ Die Interviewpartner*innen sehen die Achtsamkeit als eine gewisse Haltung, Dinge bewusster wahrzunehmen. Der Begriff Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhistischen, so Mazzola und Rusterholz (2013). Hier wird die Lehre mit der Konzentration auf den Augenblick geübt. Menschen leben im Hier und Jetzt und können dadurch die Realität klarer sehen, sowie die eigenen Gefühle und Gedanken intensiver wahrnehmen (Mazzola, Rusterholz, 2013). Unachtsamkeit ist für viele der Befragten mit Stress verbunden. Hektik und Dinge unbewusst zu machen. Auch Ignoranz wird in Verbindung mit Unachtsamkeit genannt.

Die Befragten gaben auch ihre Meinung zu folgender Aussage bekannt: „Achtsamkeit ist ja eigentlich nicht schwer zu praktizieren. Das schwierige ist, dauerhaft achtsam zu leben.“ Hasson (2015) beschreibt, dass die einzige Möglichkeit, bewusst achtsamer mit anderen und sich selbst umzugehen ist, dass man sich den mentalen Denkfallen, wie im Kapitel 3.1 beschrieben, bewusst wird. Auch die Interviewten gaben durchwegs an, dass sie denken, bewusste Achtsamkeit müsse zur Routine gemacht werden. Es muss sollte jede*r einen Weg finden, Achtsamkeit in seinen Alltag zu integrieren. Die acht Befragten denken aber, dass Hasson (2015) mit dieser Aussage Recht hat, denn es passierte schon vielen, in alte Denkfallen zurückzufallen. Im Zuge dieser Frage wurden auch konkrete Schulsituationen genannt, bei welchen beschrieben wurde, dass Lehrpersonen oder Schüler*innen ihre bewussten Vorhaben vom Schulbeginn nicht umgesetzt haben. Interviewte gaben aber an, dass sie immer wieder versuchen, wenn ihnen das auffällt, den Weg zur eigenen Achtsamkeit zu bewahren und daran zu arbeiten. Außerdem wurde eine konkrete Situation beschrieben, welche Hasson (2015) auch als mentale Denkfalle beschreibt. Hasson nennt diese Denkfalle „Vorschnelles Schlussfolgern“. Eine Befragte gab an, dass es manchmal sein kann, schon vorschnell zu denken, welches Kind was kann, weil man ja die Stärken sowie auch die Schwächen der Kinder in der Klasse gut einschätzen kann. Sie findet auch, dass das schwer ist, die Kinder nicht in eine Schublade zu stecken und sie nimmt sich das öfter bewusst vor, bestimmte Dinge ohne voreingenommen zu sein zu betrachten. In dieser Kategorie wurde kein bestimmter Unterschied zwischen den drei befragten Schultypen erkannt. Um die zweite Forschungsfrage zu beantworten lässt sich schlussfolgern, dass es wichtig ist, Achtsamkeit als Routine im Alltag zu integrieren und den Schüler*innen dies immer bewusst vorzuleben.

Die letzte Forschungsfrage wird im gesamten Kapitel 7 „Ergebnisse“ beantwortet. Um dies auch hier nochmal zu verschriftlichen sind folgend die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst. Die Lehrerinnen gaben an, dass ihnen die achtsame Kommunikation mit ihren Schüler*innen wichtig ist, weil

sie so ihre Schüler*innen als Persönlichkeiten wahrnehmen. Außerdem denken sie, dass sie eine Vorbildwirkung haben und sie respektvollen Umgang miteinander groß schreiben. Simma (2011) beschreibt, dass Lehrer in erster Linie durch das Sein wirken und erst danach durch ihre Worte und ihr Tun. Die Befragten geben dazu an, dass sie sich von ihrem Gegenüber das erwarten, was sie ihm geben. Damit meinen sie, wenn sie den Schüler*innen vorleben, achtsam miteinander umzugehen, die Schüler*innen eher dazu gebracht werden, dies auch wirklich zu tun. Außerdem finden sie, dass eine achtsame Kommunikation respektvoll ist.

Seyffert (2011) schreibt, dass sich Kinder an ihrem Lernort wohlfühlen müssen. Außerdem sagt sie, dass entspannte Kinder besser lernen. Um dann auch in der Schule entspannt lernen zu können, muss der Ort zum Lernen betrachtet werden, wie etwa die Klasse. Die Interviewten gaben an, dass sie denken, dass eine kurze Entspannungsphase in der Schule deshalb wichtig ist, weil viele Kinder heutzutage sowieso schon viel Stress und Hektik ausgesetzt sind. Schmid (2020) bestätigt diese Aussage in seinem Buch *„Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule“*. Außerdem sehen die Befragten eine Entspannungsübung als eine Art Pause für Schüler*innen und Lehrer*innen. Danach haben Schüler*innen wieder die Kraft, weiterzumachen. Eine Befragte gab auch an, dass der Gegenpol zu Leistung für sie Anspannung sei und deshalb findet sie Entspannungsphasen enorm wichtig. Wie sich die Achtsamkeit konkret im Unterricht der Interviewteilnehmerinnen äußert, beantworteten sie am Ende des Interviews. Alle versuchen, freundlich mit ihren Schüler*innen umzugehen, höflich mit ihnen umzugehen und ihnen bestimmte Werte zu vermitteln. Viele Befragte versuchen, Probleme mit ihren Schüler*innen gemeinsam zu behandeln. Zuhören wurde als wichtiges Instrument einer achtsamen Lehrperson genannt, denn so kann auf die bestimmten Bedürfnisse der Kinder intensiver eingegangen werden. Alle Befragten gaben an, dass sie Achtsamkeitsübungen in ihrem Unterricht einbauen. Manche machen hin und wieder Entspannungsreisen und die Kinder dürfen danach von ihrem Erlebnis erzählen. In der Sekundarstufe II wird

manchmal die Übung „Blinde führen“ durchgeführt. Hier lernen die Schüler*innen achtsames Umgehen in der Gruppe. Einige Achtsamkeitsübungen werden auch als Rituale betitelt. Rituale vor besonderen Situationen, wie zum Beispiel einer Schularbeit oder bei Geburtstagen wurden auch genannt. Verschiedene Achtsamkeitsübungen zum Stundenbeginn, Stundenende, Tagesbeginn, Tagesende, besondere Rituale, Wahrnehmungs- und Stilleübungen und Übungen während des Unterrichts werden im Kapitel 4.2 ausreichend erklärt und aufgelistet.

Resümierend wird betrachtet, dass die Lehrpersonen an der Volksschule, Mittelschule und weiterführenden Schule sehr viel Wert auf einen achtsamen Umgang mit ihren Schüler*innen legen und deshalb auch versuchen, ihren Unterricht achtsam zu gestalten. Sie denken also, dass es wichtig ist, ihren Schüler*innen Achtsamkeit näher zu bringen. Ein konkreter Unterschied zwischen den Schultypen wurde im gesamten Kapitel 6 bei den Ergebnissen nicht erforscht. Es macht also keinen Unterschied, mit welcher Altersgruppe Lehrpersonen arbeiten, Achtsamkeit ist überall wichtig und richtig.

Besonders aufschlussreich waren für mich die Interviews. Durch die vorherige Literaturrecherche wurde ich gut darauf vorbereitet, professionelle Interviews zu führen. Aufgrund der Transkription fiel mir die Kategorisierung sowie die Auswertung nicht mehr schwer. Alles in Allem ist es für mich eine bedeutende Masterarbeit mit großem einem Wissenszuwachs meinerseits.

Diese Masterarbeit soll für jene Lehrpersonen hilfreich sein, die ihren Unterricht achtsam gestalten möchten und auch für jede, die achtsam mit sich selbst umgehen wollen. Außerdem sind viele hilfreiche Tipps beschrieben, wie man sich selbst zur eigenen Achtsamkeit verhelfen kann, sowie einige Achtsamkeitsübungen für Schüler*innen jeder Altersgruppe. Eine intensive Beschäftigung mit diesem Thema bewegt Lehrpersonen, dies als einen wichtigen Punkt zu sehen.

Weiters könnte geforscht werden, wie sich konkrete Achtsamkeitsübungen auf Schüler*innen und deren schulische sowie private Leistung auswirken.

8 Literaturverzeichnis

Albrecht, G., Fires, S. (2016). *Achtsamkeit im Job – zufriedener und entspannter mit MBSR*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

Anderssen-Reuster, U. (2011). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode*. (2.Auflage). Augsburg: Himmer AG.

Bauer, J. (2009). *Burnout bei schulischen Lehrkräften*. Freiburg: Universitätsklinikum.

BMBWF (2023). *Schulische Gesundheitsförderung – Lehrer-/innengesundheit*. Verfügbar unter: <https://www.schulpsychologie.at/gesundheitsfoerderung/lehrerinnengesundheit> (10.06.2023)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022). *Burnout*. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/burnout.html> (18.07.2023)

De Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext*. Regensburg: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG.

Ferrary, A. (2014). *77 effektive Unterrichtsabschlüsse für die Grundschule*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Ferrary, A. (2013). *77 motivierende Unterrichtseinstiege für die Grundschule*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Fuchs-Brüninghoff, E., Pfirrmann, M. (1992). *Lernen – Ansichten von Lernen – Lernansichten*. Frankfurt am Main: Pädagogische Arbeitsstelle des DVV.

Gretz, J. (2014). *Bildung und Gesundheit*. o.a.: GRIN Verlag

Hasson, G. (2015). *Achtsamkeit – Wenn Sie ihre Gedanken schweigen lassen*. Offenbach: Gabal Verlag GmbH

Heinz, A. (2016). *Psychische Gesundheit – Begriff und Konzepte*. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag

Heyse, H. (2011). *Herausforderung Lehrgesundheit – Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung*. Bobingen: Kessler Druck + Medien GmbH & Co. KG.

Hillert, A. (2004). *Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer*. München: Kösel Verlag GmbH & Co.

Jose, M. (2016). *Positive Psychologie und Achtsamkeit im Schulalltag – Förderung der Empathie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag.

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse – Inhalt und Techniken*. Weinheim: Beltz Verlag.

Mazzola, N., Rusterholz, B. (2013). *Achtsamkeit für LehrerInnen – Wege aus der Stressfalle*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Roschker, N. (2014). *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – soziale und ökonomische Relevanz für Gesellschaft und Unternehmen*. Wiesbaden: Springer Gabler.

Petrig, G. (2014). *Mentaltraining für Lehrerinnen und Lehrer – Übungen zur Stärkung im Unterrichtsalltag*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Perner, R. (1999). *Darüber spricht man nicht – Tabus in der Familie – Das Schweigen durchbrechen*. München: Kösel Verlag.

Schmid, N., Sieberer, L. (2020). *Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule*. Wien: Dachverband der Sozialversicherungsträger.

Seyffert, S. (2011). *Entspannte Kinder lernen besser – Wie Eltern ihre Kinder vom Schulstress befreien können*. Hannover: Humboldt Verlag.

Siegel, D., Bryson, T. (2016). *Achtsame Kommunikation mit Kindern*. (5.Auflage). Freiburg im Breisgau: Arbor-Verlag.

Simma, C. (2011). *77 Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Grundschule*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Von Hehn, S. & von Hehn, A. (2021). *Achtsamkeit in Beruf und Alltag* (3. Aufl.). Freiburg: Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.

9 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Heyse, H. (2011). *Herausforderung Lehrergesundheit – Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung*. Bobingen: Kessler Druck + Medien GmbH & Co. KG.

Abbildung 2: Mazzola, N., Rusterholz, B. (2013). *Achtsamkeit für LehrerInnen – Wege aus der Stressfalle*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Abbildung 3: Hasson, G. (2015). *Achtsamkeit – Wenn Sie ihre Gedanken schweigen lassen*. Offenbach: Gabal Verlag GmbH

Abbildung 4: Jose, M. (2016). *Positive Psychologie und Achtsamkeit im Schulalltag – Förderung der Empathie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag.

Abbildung 5: Ferrary, A. (2013). *77 motivierende Unterrichtseinstiege für die Grundschule*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Abbildung 6: Ferrary, A. (2013). *77 motivierende Unterrichtseinstiege für die Grundschule*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Abbildung 7: Ferrary, A. (2013). *77 motivierende Unterrichtseinstiege für die Grundschule*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

10 Anhang

10.1 Interviewleitfaden

Interviewleitfaden zum Thema „Achtsamkeit im Unterricht der Volksschule“

Forschungsfragen:

1. Wie kann der Unterricht in der Grundschule qualitativ hochwertig und achtsam gestaltet werden?
2. Was denken Lehrpersonen an der Volksschule, Mittelschule und weiterführenden Schule über Unterrichtsstunden, bei denen besonders viel Wert auf die Achtsamkeit gegenüber ihren Schüler*innen gelegt wird?

Einleitung: In meiner Masterarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „Achtsamkeit im Lehrerberuf“. Da Sie in Ihren Unterrichtsstunden ja besonders viel Wert auf Achtsamkeit legen, freue ich mich sehr auf unser Gespräch und ich bin gespannt, was ich von Ihnen Neues erfahren kann.

Einstiegsfragen	Wie geht es Ihnen generell in Ihrem Beruf? Fühlen Sie sich oft überfordert? Glauben Sie, dass ihren Schüler*innen das Lernen mit Ihnen Freude bereitet?
1. Impulsfrage	Um diesen fordernden Beruf viele Jahre machen zu können, sollte man auf seine eigene Gesundheit achten. Machen Sie das? Wenn ja, wie?
	Was genau verstehen Sie unter „Lehrergesundheit“? (Falls nichts kommt genauer drauf eingehen: Entspannen Sie sich manchmal? Meditieren Sie, oder machen sie Yoga?)

	Bedrückt Sie, dass das Image der Lehrer*innen in der Gesellschaft? Inwiefern glauben Sie, dass das auch mit der Gesundheit der Lehrpersonen zu tun hat?
2. Impulsfrage	Wie würden Sie Achtsamkeit/ Unachtsamkeit definieren?
	Achtsamkeit ist ja eigentlich nicht schwer zu praktizieren. Das schwierige ist, dauerhaft achtsam zu leben. Wie stehen Sie zu dieser Aussage?
	Grundsätzlich denken viele Menschen, dass sie offen für neue Wege und Ideen sind. Sobald aber versucht wird, dies über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, beginnen die Schwierigkeiten, da man oft in alte Verhaltens- und Denkweisen zurückfällt. Welche schulbezogenen Situationen fallen Ihnen dazu ein?
	Wieso ist die achtsame Kommunikation mit Kindern in der Schule für Sie so wichtig? Haben Sie Beispiele?
	Warum glauben Sie, dass eine kurze Entspannung auch in der Schule wichtig ist?
	Wie äußert sich die Achtsamkeit in Ihrem Unterricht? Haben Sie Beispiele?
	Machen Sie manchmal Achtsamkeitsübungen mit Ihren Schüler*innen? Wenn ja, beschreiben Sie sie bitte.

Vielen Dank für das informative Interview.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.

Ort, Datum

Unterschrift